

# PROGRAMM

07/2019 -  
12/2019

# FRAUENNOTRUF

Frauennotruf Fürstenfeldbruck  
Am Sulzbogen 56 / 85562 FFB / 2. Stock  
www.fhf-ffb.de / 08141 / 290 850  
Facebook: frauennotruffuerstenfeldbruck

SA / 19.10.19  
10 - 16 UHR

## SELBSTBEHAUPTUNG

## WEIBERKRAM

MO / 01.07.19  
19 - 20:30 UHR

**WER VORSORGT BLEIBT SELBST-BESTIMMT**  
FR. KARWATKA-KLOYER (RECHTSANWÄLTIN)

MO / 05.08.19  
19 - 20:30 UHR

**ZUMBA**  
SABRINA BAUM (ZUMBA INSTRUCTOR, PSYCHOLOGIN)

MO / 02.09.19  
19 - 20:30 UHR

**MUT ZUM NEIN SAGEN**  
ULLA KRUSE (HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE)

MO / 07.10.19  
19 - 20:30 UHR

**LEUTE MACHEN KLEIDER**  
JULIA TRAXEL (AGENDA 21 FFB)

**AGENDA 21**  
im Landkreis  
Fürstenfeldbruck



MO / 04.11.19  
19 - 20:30 UHR

**TRENNUNG UND SCHEIDUNG - DIE RECHTSSITUATION**  
FR. PFEIFFER-KUCHARCIK (RECHTSANWÄLTIN)

MO / 02.12.19  
19 - 20:30 UHR

**SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN**  
KERSTIN NOLL (HEILPRAKTIKERIN FÜR  
PSYCHOTHERAPIE)

# SELBSTBEHAUPTUNG SELBSTVERTEIDIGUNG

## FÜR FRAUEN & MÄDCHEN AB 14 JAHREN

---

SA / 19.10.19

10 - 16 UHR

Frauen lernen, sich zu wehren. Es werden Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf Selbstbehauptungsübungen und Präventionsmaßnahmen, die eine Konfrontation bereits im Vorfeld vermeiden können.

In diesem Workshop lernen Frauen und Mädchen Gefahrensituationen zu erkennen, Grenzen zu setzen und sich gegen unerwünschte Übergriffe zu wehren. Dabei geht es um Themen wie Angst, Willensschulung und Zivilcourage. Daneben werden für den Ernstfall einsetzbare effektive Selbstverteidigungstechniken geübt und in Rollenspielen erprobt. Wer weiß, wie er sich im Fall eines Übergriffs verteidigen kann, tritt selbstbewusst auf.

Teilnehmen können Frauen und Mädchen ab 14 Jahren.

Kosten:  
Kursgebühr 20 Euro

Anmeldung:  
unter [frauennotruf@fhf-ffb.de](mailto:frauennotruf@fhf-ffb.de) oder  
08141 / 290 850.

# WEIBERKRAM

vortragsreihe für frauen. montags. eigenbeitrag: 2 euro.  
ohne anmeldung. am sulzbogen 56, ffb, 2. stock.

---

## 01.07.19 / 19 UHR / WER VORSORGT BLEIBT SELBST-BESTIMMT

Was wird, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin? Wer erledigt meine Bankgeschäfte? Wer kümmert sich um meine Gesundheit und Pflege? Rechtsanwältin Christiane Karwatka-Kloyer gibt einen Überblick, welche Vollmachten erforderlich sind und was drin stehen sollte.

## 05.08.19 / 19 UHR / ZUMBA

ZUMBA ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, Mischung aus Fitness und Tanz.

Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist Spaß an der Bewegung zu den heißen und exotischen Rhythmen.

## 02.09.19 / 19 UHR / NEIN SAGEN - MUT ZUR ABGRENZUNG

Nein sagen fällt oft schwer: Wir möchten niemanden im Stich lassen, nicht egoistisch erscheinen, andere nicht vor den Kopf stoßen. Oder wir befürchten, die Zuneigung der anderen zu verlieren. Wie schaffen wir es dennoch, uns auf gesunde Weise abzugrenzen? Ulla Kruse (Heilpraktikerin für Psychotherapie) zeigt anhand verschiedener Übungen Wege auf, wie wir unsere Befürchtungen loslassen und lernen können, mutig Nein zu sagen.

## 07.10.19 / 19 UHR / LEUTE MACHEN KLEIDER

„Kleider machen Leute“ besagt das Sprichwort, aber welche Leute machen unsere Kleider? Unter welchen Umständen? Was passiert - global gedacht - wenn wir auf Schnäppchenjagd gehen? Zusammen mit Julia Traxel von der Agenda 21 machen wir uns in diesem Workshop auf die Suche nach der Herkunft unserer Jeans, den Hintergründen ihrer Entstehung und suchen nach Alternativen für unseren Kleiderkonsum.

## **04.11.19 / 19 UHR / TRENNUNG UND SCHEIDUNG - DIE RECHTSSITUATION**

Wie läuft ein Scheidungsverfahren ab, was muss beachtet werden, welche finanziellen Auswirkungen hat die Trennung, wer zahlt wem wie viel Unterhalt,...? Anne Peiffer-Kucharcik, Fachanwältin für Familienrecht, informiert über die Grundlagen einer Trennung und Scheidung

## **02.12.19 / 19 UHR / SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN**

Kennen Sie Situationen, die ausweglos scheinen? Fühlen Sie sich manchmal blockiert? Erleben Sie wiederholt die gleichen Probleme? Bei der Systemischen Aufstellung werden Themen mit Hilfe von Stellvertretern dargestellt. Dadurch entsteht ein anderer Blickwinkel, der neue Möglichkeiten eröffnen kann. Die Heilpraktikerin Kerstin Noll gibt in ihrem Vortrag einen Einblick in Systemisches Familienstellen und bei welchen Problemen dieser Ansatz hilfreich sein kann.

### **NEUGIERIG AUF UNS GEWORDEN?**

08141 / 290 850

[www.fhf-ffb.de](http://www.fhf-ffb.de)

Facebook: frauennotruffuerstenfeldbruck

### **UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT!**

Volksbank Raiffeisenbank FFB

IBAN: DE 37 7016 3370 0100 034835

BIC: GENODEF 1 FFB