Selbstbehauptung

Von Dörte Staudt

5. Oktober 2026, 15:00

Lerne dich klar abzugrenzen, selbstbewusst aufzutreten und in schwierigen Situationen standhaft zu sein. In unserem Kursangebot lernst du effektive Strategien, Körpersprache-Training und Übungen für mehr innere Stärke. Werde sicher im Umgang mit Herausforderungen - für mehr Selbstvertrauen im Alltag

Eduard Schupp ist Gründer und Leiter von “Kompetenz für Pänz”. Seit 1986 begleitet ihn Kampfsport. Er ist Coach in den Bereichen Selbstverteidigung, Deeskalation, Drogenprävention, Kompetenztraining uvm.

für dich kostenfrei

Ort: SPZ Siegburg, Am Turm 36A
19.10., 21.10., 26.10., & 27.10.
09:30 - 13:00 Uhr

eine Anmeldung ist verbindlich für alle Termine bei

Sarah Geßner (ASB Bonn/Rhein-Sieg)
Tel.: 02241 938191 – 0
Mobil: 0176 18877117

Mail: kipkel@a-s-b.eu

Susanne Busch / Cora Janßen (Caritas)
jump@caritas-rheinsieg.de (mailto:jump@caritas-rheinsieg.de)