



# FREIZEITHELDEN

## TRAU DICH – DU BIST STARK!





Selbstbehauptung für  
Mädchen und junge  
Frauen

Leicht zu erlernende  
Selbstverteidigungstechniken

Entdecken eigener  
Entschluss- und Körperkraft  
Gespräche/Spiele zu Gewalt  
und Sich-Wehren – viel Spaß

Kontakt: Heike Lubs

 0151 271 104 98

 lubs@lebenshilfe-  
brakel.de

[www.lebenshilfe-brakel.de](http://www.lebenshilfe-brakel.de)