

**Veranstalter ist das  
Seniorenbüro Mitte  
in Kooperation mit  
der Stadt Bochum**

Heuverstr.2  
44793 Bochum  
Tel.: 0234/92786390

**Haus der Begegnung**

Alsenstr. 19a  
44789 Bochum

**Sportschule Bochum**

Südring 16 (im Hinterhof)  
44787 Bochum

**Kontakt und  
Anmeldung  
bis zum 15.08.**



**Tel. Seniorenbüro  
Mitte: 0234/92786390**

**oder per Mail:  
becker.mia@mail.  
weisser-ring.de**

WEISSER RING e. V.  
Außenstelle Bochum  
Tel.: 0234/413398

[www.bochum-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de](http://www.bochum-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de)  
[bochum@mail.weisser-ring.de](mailto:bochum@mail.weisser-ring.de)  
Juli 2025

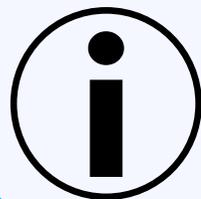
 **WEISSER RING**  
Wir helfen Kriminalitätsoptionen.

**ZEIG'S  
ALLEN**

**ZEIG ZIVILCOURAGE**

**Kostenloses  
Training für  
Selbstbehauptung und  
Zivilcourage**

für Seniorinnen und Senioren



## Das Wichtigste im Überblick:

### Termine

- ✓ 27.08.25, 15-18 Uhr
- ✓ 03.09.25, 15-18 Uhr

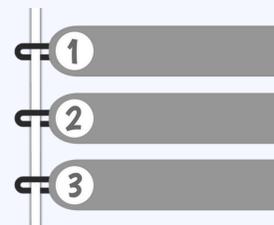
### Wo?

Haus der Begegnung  
Alsenstraße 19a  
44789 Bochum

### Ziele

- ✓ Förderung der Sicherheit und Handlungsfähigkeit
- ✓ Sensibilisierung für die soziale Verantwortung
- ✓ Stärkung des Selbstwertgefühls
- ✓ Grenzen (er-)kennen

**Kontakt und Anmeldung auf  
der Rückseite**



### Programm

Im ersten Teil beschäftigen sich die Teilnehmenden mit sich selbst (z.B. Körperhaltung, Stimme). Vor allem situative Trainings werden in dem Seminar durchgeführt.

In den Pausen kann sich bei kostenlosen Getränken ausgetauscht werden.

Im zweiten Teil wird auch auf einfache Selbstverteidigungs- und Griffbefreiungstechniken eingegangen, jedoch umfasst dies kein Selbstverteidigungstraining.

## Zum WEISSEN RING

Der WEISSE RING ist ein gemeinnütziger Verein und Deutschlands größte Hilfsorganisation für Opfer von Kriminalität und Gewalt. Zu den Hilfeleistungen gehören persönliche Betreuung, menschlicher Beistand und Anteilnahme. Unabhängig von Kosten und mithilfe von Informationen soll dem Opfer eine Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht werden. Die rund 3.000 professionell ausgebildeten Ehrenamtlichen sowie das Opfertelefon leisten hier Hilfe und Beistand für die Opfer. Eins der Satzungsziele ist die Prävention, worunter auch das Seminar fällt.



Weitere Infos auf:  
[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)