

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: dak.de/online**

Online-Beratung: dak.de/chat

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



Gedruckt 08/25.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

**DEIN
MUT
WEG**

SELBSTBEWUSST DURCH
DIE DUNKLE JAHRESZEIT

**Exklusiv für
Frauen**

DEIN MUT WEG



„Durch den Park, da gehe ich abends nicht mehr durch ...“ ist eine beispielhafte Aussagen, wer Frauen danach fragt, wie sie sich im öffentlichen Raum bewegen. Hintergrund solcher Äußerungen können Unsicherheitsgefühle sein, die sich insbesondere bei Einbruch der Dunkelheit auf die Mobilität von Frauen und Mädchen auswirken. Jedoch sollte sich niemand in unserer Gesellschaft aus Angst einschränken und dafür möchte sich die DAK – Gesundheit stark machen. In unserem Selbstbehauptungskurs entdecken Sie Ihre innere Stärke, lernen klare Grenzen zu setzen und im Ernstfall entschlossen zu handeln. Jede Frau hat ein Recht sich sicher zu fühlen. Wir zeigen Ihnen wie – mit unserer Trainerin Judith Funke.

IHRE REFERENTIN

Judith Funke ist WenDo-Trainerin. WenDo bedeutet „Weg der Frauen“ und es geht darum die Stärke der einzelnen Frauen und Mädchen herauszufinden.

KURS INHALTE

- Selbstbehauptung & -verteidigung: Grenzen setzen, im Notfall wehren.
- Prävention: Gefahren früh erkennen.
- Selbstbewusstsein: Gefühlen vertrauen, selbstbestimmt handeln.
- Alltag: Störungen ansprechen, Konflikte beenden.
- Notfall: Kämpfen, schreien, fliehen, Hilfe holen.
- Stärken nutzen: Bedürfnisse äußern, unfaire Behandlung abwehren.

INFOS FÜR IHRE ANMELDUNG

Samstag, den 11. Oktober 2025

10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Einlass ab 09:30 Uhr

oder

Samstag, den 11. Oktober 2025

14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Einlass ab 13:30 Uhr

Lifelab/ Workshop & Eventlocation

Ebertpl. 23

50668 Köln

Reservieren Sie sich gleich kostenfrei einen exklusiven Platz unter: **www.dak.de/mutweg**

Schnell sein lohnt sich, da die Plätze stark begrenzt sind.