

## Ein Angebot

### der Gleichstellungsbeauftragten in:

Haren (Ems), Lengerich, Emsbüren, Sögel,  
Spelle, Lingen (Ems), Meppen, Freren,  
Herzlake, Papenburg, Lathen

**Start:** jeweils um 19 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden

**Kosten:** 4,00 Euro

Bei schlechtem Wetter finden die Nightwalks  
als Indoor-Workshop statt.

### Snack und Austausch zum Abschluss.

Mit **Gaby Bothe**, Selbstbehauptungs- und  
Verteidigungstrainerin  
([www.selbstverteidigung-catmove.de](http://www.selbstverteidigung-catmove.de))

### Koordination & Information:

**Marlies Kohne M.A.**

Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Emsland  
[marlies.kohne@emsland.de](mailto:marlies.kohne@emsland.de)  
Tel. 05931 44-1583



# NIGHTWALKS FÜR FRAUEN

*angstfrei durch die nacht*

**Gemeinsam gehen &  
leichte Übungen**

**Intuition stärken &  
Selbstbehauptung fördern**

**Lernen, sich zur Wehr zu setzen**

### **Stadt Haren (Ems):**

Mittwoch, 01. Oktober  
Anmeldung: Melanie Litmeyer  
gleichstellungsbeauftragte@haren.de  
Tel. 05932 8288

### **Samtgemeinde Lengerich:**

Mittwoch, 08. Oktober  
Anmeldung: Kathrin Robbe  
robbe@lengerich-emsland.de  
Tel. 05904 9328-590

### **Gemeinde Emsbüren:**

Freitag, 10. Oktober  
Anmeldung: Maria Hülsing  
maria.huelsing@emsbueren.de  
Tel. 05903 9305-1013

### **Samtgemeinde Sögel:**

Freitag, 17. Oktober  
Anmeldung: Annelene Abeln  
abeln.annelene@soegel.de  
Tel. 05952 206-0

### **Samtgemeinde Spelle:**

Freitag, 24. Oktober  
Anmeldung: Nina Berning  
gleichstellungsbeauftragte@spelle.de

### **Stadt Lingen (Ems):**

Mittwoch, 29. Oktober  
Anmeldung: Marianne Kuhr  
m.kuhr@lingen.de  
Tel. 0591 9144-390

### **Stadt Meppen:**

Donnerstag, 06. November  
Anmeldung: Elisabeth Mecklenburg  
e.mecklenburg@meppen.de  
Tel. 05931 153-156

### **Samtgemeinde Freren:**

Freitag, 21. November  
Anmeldung: Miriam Kretschmer  
gleichstellungsbeauftragte@freren.net  
Tel. 05902 950-450

### **Samtgemeinde Herzlake:**

Mittwoch, 26. November  
Anmeldung: Ulla Strieth  
gleichstellungsbeauftragte@herzlake.de  
Tel. 05962 88-0

### **Stadt Papenburg:**

Freitag, 28. November  
Anmeldung: Melanie Schröder  
melanie.schroeder@papenburg.de  
Tel. 04961 82-5215

### **Samtgemeinde Lathen:**

Mittwoch, 03. Dezember  
Anmeldung: Marlen Jänen  
gleichstellungsbeauftragte@lathen.de  
Tel. 05933 66-831

**Der jeweilige Treffpunkt  
wird bei der Anmeldung  
bekannt gegeben!**