

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)

Koordination & Information:

Marlies Kohne M.A.

Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Emsland
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

Stadt Meppen:

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

Samtgemeinde Lengerich:

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

Samtgemeinde Freren:

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

Gemeinde Emsbüren:

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

Samtgemeinde Herzlake:

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

Samtgemeinde Sögel:

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

Stadt Papenburg:

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

Samtgemeinde Spelle:

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

Samtgemeinde Lathen:

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

Stadt Lingen (Ems):

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

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