

Wir bedanken uns herzlich bei der Trainerin Luise Billing für ihr Engagement sowie für die freundliche Förderung bei der Bürgerstiftung Kerscher, dem Bezirk Mittelfranken sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Bürgerstiftung **KERSCHER**

... für die Metropolregion Nürnberg



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention





Lilith
Drogenhilfe für
Frauen*, Mädchen* und Kinder

Lilith e.V. liegt zentral:

- Zu Fuß vom Hauptbahnhof Nürnberg, Südausgang / Nelson-Mandela-Platz,
- vom Celtisplatz (Tramlinien 5 und 11) oder
- vom Aufseßplatz (U1, Tramlinien 5, 6, 10 und 11) sind es nur wenige Minuten.



 @Lilith.Nuernberg und @Lilith.secondhand

 @lilith_nuernberg und @lilith_second_hand_laden

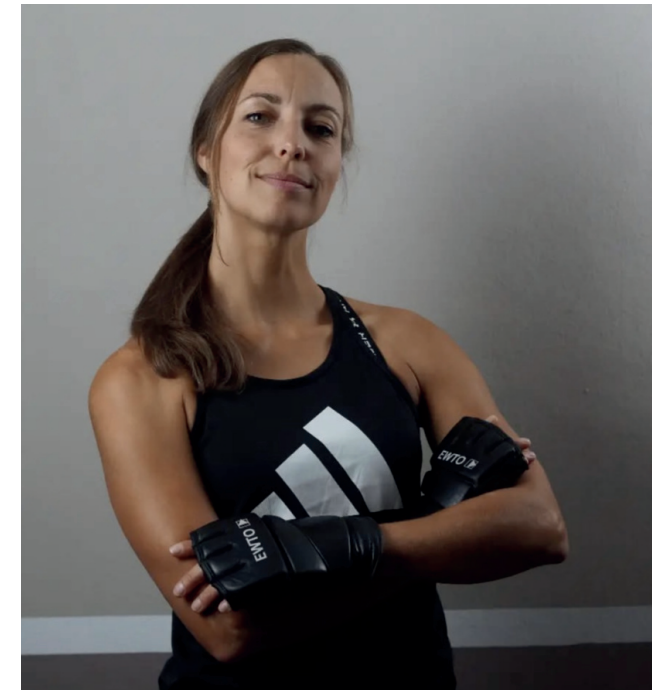
Lilith
Drogenhilfe für
Frauen*, Mädchen* und Kinder

Lilith e.V. | Bogenstraße 30 | 90459 Nürnberg | Tel.
0911 472218 | Fax 0911 472285 | info@lilith-ev.de
lilith-ev.de

Lilith

Was wäre, wenn?

**Infos, die jede Frau* haben
sollte, um sich gegen Gewalt
zu behaupten**



Infoveranstaltung:
Donnerstag, 30. Juli um 15 Uhr

Start: Dienstag, 4. August
14.30 bis 16 Uhr

Liebe Frauen*,

wir wollen gemeinsam mit der ausgebildeten **Trainerin Luise Billing** – einige kennen sie schon aus der Tiersprechstunde – Methoden erproben, um:

- unsere **eigene Grenzen** klar zu ziehen,
- sie souverän zu **kommunizieren** und
- sie im Notfall auch zu **verteidigen**.

Das Gruppenangebot findet in **fünf monatlichen Terminen ab dem 4. August** statt. Am **30. Juli** wird es vorab einen **ersten Kennenlerntermin** geben.

Beim **Kennenlerntermin** geben wir wichtige Informationen an Dich weiter, z. B.:

- wohin Du Dich wenden kannst, wenn Dir **Gewalt** widerfahren ist,
- wie Du **Beweise sichern** und
- Dich für eine mögliche **Anzeige** bei der Polizei vorbereiten kannst.

Alle Frauen* können mitmachen. Du brauchst dazu bequeme Kleidung, aber keine Sportkleidung. Auch körperliche Einschränkungen sind keinerlei Hindernis.



Kennenlernveranstaltung: Informationen zum Kursangebot, zu wichtigen Adressen und Vorgehensweisen bei erlebter Gewalt.

Wann und wo? Donnerstag, 30. Juli ab 15 Uhr im Frauen*café. Für die Kennenlernveranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich. Für den Kurs ab August bitten wir Dich, den Anmeldebogen anbei auszufüllen.

Kurstermine:

- Dienstag, 4. August
- Donnerstag, 9. September
- Donnerstag, 8. Oktober
- Donnerstag, 5. November
- Donnerstag, 3. Dezember

Wann und wo? Jeweils von 14.30 bis 16 Uhr im 2. OG bei Lilith e.V. in der Bogenstraße 30.

Anmeldeschluss für das Kursangebot: Freitag, 31. Juli 2026. Wenn Du nach dem 4. August noch einsteigen möchtest, sprich uns einfach darauf an!

Wir freuen uns auf Dich!
Luise mit Silvia von Lilith

Anmeldung

zum Gruppenangebot **“Was wäre, wenn?”** ab **4. August 2026**

Name, Vorname

Telefon

Unterschrift

Falls Kinderbetreuung gewünscht ist:

Name, Vorname und Alter des Kindes

Name, Vorname und Alter des Kindes

Name, Vorname und Alter des Kindes

Bitte diesen Abschnitt ausfüllen und **bis zum 31. Juli 2026** bei Lilith e.V. abgeben oder an folgende Adresse senden:

Lilith e.V. – Drogenhilfe für Frauen*, Mädchen* und Kinder
Bogenstraße 30
90459 Nürnberg

