

Termine

Freitag, 28.06.2019 von 18-21 Uhr und
Samstag, 29.06.2019 von 10 – 17 Uhr

Alter: 17-77 Jahre

Bitte mitbringen!

Bequeme Kleidung,
Turnschuhe, Matte,
Essen, Trinken.

Kursleiterin

Anke Thomasky
(WenDo Trainerin)

Ort

Gemeindehaus der Evangelischen
Kirche - Versöhnungsgemeinde
Stiftstraße 13
67549 Worms-Neuhausen

Preisgestaltung

20,00 – 50,00 €

Wir arbeiten mit Preisen nach Selbsteinschätzung,
weil wir möglichst vielen Frauen, unabhängig von
ihrem Einkommen, eine Teilnahme ermöglichen
möchten. Falls eine Finanzierung dennoch
schwierig ist, sprechen Sie uns bitte an.

Veranstalterin



Notruf & Beratungsstelle
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an
Frauen und Mädchen

Notruf und Beratungsstelle –
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt
Lutherring 21, 67547 Worms
www.frauenzentrumworms.de

Anmeldung und Information unter
Telefon 06241 6094 oder
notruf@frauenzentrumworms.de

Bankverbindung:
Sparkasse Worms-Alzey-Ried
IBAN:DE53 5535 0010 0002 0337 52
BIC : MALADE51WOR

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 Frauen
beschränkt. Anmeldefrist bis spätestens
10.06.2019. Die Anmeldung ist verbindlich,
wenn der Teilnahmebeitrag bezahlt wurde.
Die Kursgebühr ist bis spätestens 24.06.2019
zu zahlen.
Mit freundlicher Unterstützung der Stiftung
Rheinland-Pfalz für Opferschutz.

WenDo



**Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Frauen
am 28.06. und 29.06.2019**

WenDo

Ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen.

Setzt an den Stärken und Fähigkeiten von Mädchen und Frauen an und ermöglicht es, für unterschiedliche Situationen individuelle Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln.

Macht eigene Stärken und Möglichkeiten bewusst. Dadurch können Übergriffe und Gewaltsituationen frühzeitig erkannt und verändert werden. Frauen lernen, sich zu schützen und sich erfolgreich zu wehren.

Ist für alle Frauen. Jede kann mitmachen, ob klein oder groß, jung oder alt, dick oder dünn, laut oder leise, schüchtern oder mutig, sportlich oder unsportlich ... einfach jede ist willkommen!

Im *WenDo* geht es darum:

Beleidigende Blicke, Gesten und Bemerkungen nicht mehr stillschweigend zu erdulden.

Grenzüberschreitungen jeder Art zu verhindern bzw. zurückzuweisen.

Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und selbstverantwortlich durchzusetzen.

Sich nicht unnötig einzuschränken, sei es in der Öffentlichkeit oder zu Hause.

Sich selbst als Frau, als Mädchen ernst zu nehmen, ein Gefühl für die eigene Stärke zu entwickeln, der eigenen Kraft zu vertrauen.

Techniken zu erlernen, die alle Mädchen und Frauen unabhängig von Alter, Fitness, Kraft, Größe, Einschränkungen jederzeit und ohne langwieriges Üben, anwenden können

Inhalte und Methoden von *WenDo*

Wahrnehmungs- und Körperübungen: Körpersprache, Reaktionsschulung, Koordinationstraining, realistische Situationseinschätzung, Umgang mit Stress- und Angstsituationen, Spass an Bewegung.

Selbstverteidigungstechniken: Körpertraining, Einsatz von Stimme, effektive Verteidigungstechniken. Befreiungsgriffe, leicht erlernbare Tricks.

Mentales Training: Entspannungsübungen, Phantasie Reisen, Meditation.

Gespräche und Rollenspiele: Berichte über Erfolgserlebnisse, juristische Informationen, Reflexion von Schuldzuweisungen, Umgang mit Ängsten und Hemmschwellen, Anwendung der gelernten Verteidigungstechniken und Selbstbehauptungsprinzipien.