

Termine / Dauer

17.06.2016,
18.00-21.00 Uhr

18.06.2016,
10.00 - 17.00 Uhr

Alter: ab 18 Jahre

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung,
Turnschuhe, Matte,
Essen, Trinken

Kursleiterin

Anke Thomasky
WenDo Trainerin

Ort

Magnusgemeindehaus
Hochstraße 6a,
67547 Worms

Kosten

10,00 – 50,00 €
nach Selbsteinschätzung

Veranstalterin

Frauennotruf Worms
Lutherring 21,
67547 Worms

**Anmeldung und
Information**

06241 - 412595

oder

warbede@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
01.06.2016. Die Anmeldung ist
verbindlich, wenn der
Teilnahmebeitrag bezahlt
wurde. Die Kursgebühr ist bis
spätestens 04.06.2016 zu
zahlen.**

**Mit freundlicher Unterstützung der
Lotto Rheinland-Pfalz Stiftung und
der Stiftung Rheinland-Pfalz für
Opferschutz.**

**Selbstbehauptung
und
Selbstverteidigung****WenDo-Kurs
für Frauen**

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 erst zu nehmen, ein Gefühl für die eigene Stärke zu entwickeln, der eigenen Kraft zu vertrauen

WenDo gibt jeder Frau den Freiraum, sich in Ihrer eigenen Art zum Ausdruck zu bringen und die Form der eigenen verbalen und körperlichen Gegenwehr zu finden.

**Jede Frau kann an diesem WenDo Kurs teilnehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es gibt im WenDo kein „richtig“ oder „falsch“!
Einfach Jede ist willkommen!**

Inhalte des Kurses

- **Einsatz der Stimme**
- **Abwehr-, Befreiungs- und (Gegen)-Angriffstechniken**
- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Erweiterung des körperlichen Ausdrucks**
- **Rollenspiele**
- **Gespräche über unsere alltägliche Konfrontation mit Gewalt, unseren Ärger, unsere Angst und Wut.**