

**Termine / Dauer**

05.05.2017,  
18.00-21.00 Uhr

06.05.2017,  
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  
20.04.2017. Die Anmeldung ist  
verbindlich, wenn der  
Teilnahmebeitrag bezahlt  
wurde. Die Kursgebühr ist bis  
spätestens 28.04.2017 zu  
zahlen.**

**Mit freundlicher Unterstützung der  
Stadt Worms.**

**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.**