

## Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

### Trainerin:

Monika Wittorf

### Wann?

Freitag, 22. November von 18.00-21.00Uhr

Samstag, 23. November von 11.00-18.00Uhr

### Wo?

Rathaus der Gemeinde Leck, 1. OG

Marktstraße 7-9

25917 Leck

### Wer?

Alle Mädchen und Frauen von 16- 90 Jahren, die ihr Selbstbewusstsein stärken und sich sicher bewegen möchten

### Kursgebühr?

25,-Euro

### Mitbringen?

Decke, bequeme Kleidung,  
wenn vorhanden: Turnschuhe, Getränk und  
Verpflegung

### Weitere Informationen bei

Frauenberatung & Notruf Nordfriesland

Tel. 04841/62234

Dies ist eine Veranstaltung von

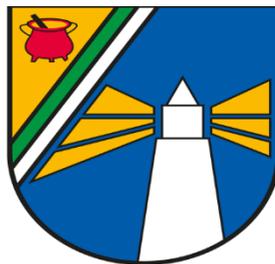
FRAUENBERATUNG  
& NOTRUF



HUSUM ☎ 04841 / 622 34

NIEBÜLL ☎ 04661 / 94 26 88

Gleichstellungsbeauftragte Amt Südtondern



vhs 10 Jahre  
Wissen teilen  
Volkshochschule  
Leck



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

## Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Freitag, 22. November und  
Samstag, 23. November 2019

## Liebe Frauen, liebe Mädchen,

das Gefühl, sich in bedrohlichen Situationen selbst schützen zu können, schenkt uns Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein.

Ob es der Nachhauseweg nach dem abendlichen Kino-Besuch ist, der zunehmend lästig werdende Bekannte in der Disco oder ein Arbeitskollege, mit dem wir uns nicht wohl fühlen, weil irgendetwas komisch ist – wir kommen im Alltag immer mal wieder in Situationen, die uns verunsichern, Angst machen oder direkt in Gefahr bringen. Was können wir tun?

Eine gute Selbstverteidigung besteht zu 90% aus der inneren Entschlossenheit eines Mädchens oder einer Frau, sich zu wehren.

Wir arbeiten mit WenDo, einem Selbstwert- und Selbstsicherheitstraining, das bereits in den 70er Jahren von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

WenDo setzt bei den Fähigkeiten und Stärken der Teilnehmerinnen an – und die haben wir bereits alle, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind.

Wir lernen, uns mit Worten, Blicken, unserer Körperhaltung sowie mit Abwehr- und Angriffstechniken zu schützen. Dabei ist sportliche Fitness nicht erforderlich. Alle Mädchen und Frauen können den eigenen Schutz trainieren!

## Inhalte

- Erlernen von körpersprachlichen und verbalen Strategien der Selbstbehauptung
- Erlernen von körperlichen Schutz-, Abwehr- und Gegenangriffstechniken
- Umgang mit den eigenen Grenzen und Hemmschwellen
- Förderung der Konzentration und Entschlossenheit
- Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamen Handelns von Frauen im Alltag
- Übertragung von Prinzipien der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in den eigenen Alltag
- Rechtliche Informationen zu Notwehr und zu Gewalt gegen Frauen

## Die Trainerin



Monika Wittorf aus Hamburg

## Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung erfolgt bei:



Frauenberatungsstelle & Notruf  
Nordfriesland  
Tel. 04841/ 6 22 34  
Fax. 04841/ 87 912  
E-mail: [info@frauennotruf-nf.de](mailto:info@frauennotruf-nf.de)

Danach überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto der Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE67 2175 0000 0100 1532 61,  
Kontoinhaberin: Frauennotruf Husum

Falls mehr Anmeldungen eingehen als für den Kurs zur Verfügung stehen, entscheidet die Reihenfolge des Zahlungseingangs über die Teilnahme. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Anmeldeschluss ist der **22. November 2019**