

Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Trainerin:

Monika Wittorf

Wann?

Freitag, 12. Mai von 18.30-21.30Uhr

Samstag, 13. Mai von 11.00-18.00Uhr

Wo?

Sporthalle des Theodor-Schäfer-

Berufsbildungswerks

Theodor-Schäfer-Str. 14-26

25813 Husum

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



Theodor-Schäfer-
Berufsbildungswerk
Husum



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Freitag, 12. Mai und
Samstag, 13. Mai 2017

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

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.

Anmeldeschluss ist der **05. Mai 2017**