

Einführungskurs für Frauen und Mädchen von 16 bis 90 Jahren

Trainerin:

Monika Wittorf

Wann?

Freitag, 22. März von 18.00-21.00 Uhr

Samstag, 23. März von 11.00-18.00Uhr

Wo?

Sporthalle der Bürgerschule

Asmussenstr. 1

25813 Husum

Wer?

Alle Mädchen und Frauen von 16-90 Jahren mit und ohne Beeinträchtigungen, die ihr Selbstbewusstsein stärken und sich sicher bewegen möchten
Sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

Kursgebühr?

25,- Euro

Mitbringen?

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

Weitere Informationen bei

Frauenberatung & Notruf Nordfriesland
Beratungsstelle Husum Tel. 04841 62234 und

Dies ist eine Veranstaltung von

Frauenberatung
& Notruf
Nordfriesland



GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE
DER STADT HUSUM



GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE
DES KREISES NF



Ev. Frauenarbeit
Nordfriesland

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

WenDo in Husum

Grundkurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Freitag, 22. März und

Samstag, 23. März 2024

Anmeldeschluss am 8. März 2024

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



Mona Wittorf aus Hamburg

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung erfolgt bei:



Frauenberatungsstelle & Notruf
Nordfriesland / Beratungsstelle Husum
Tel. 04841 62234
E-mail: info@frauennotruf-nf.de

Nachdem wir Ihnen die Kursteilnahme zugesagt haben, bitten wir Sie um die Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der VR Bank Westküste eG
IBAN: DE58 2176 2550 0019 1817 33,
Kontoinhaberin: Frauenberatung & Notruf NF
Verwendung WenDo und *Name der Teilnehmerin*

Falls mehr Anmeldungen eingehen als Kursplätze zur Verfügung stehen, entscheidet das Eingangsdatum der Anmeldung und der Überweisung über die Teilnahme.

Anmeldeschluss: **08. März 2024**