

## Mitmachen macht Mut! WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Frauen erleben verschiedene Formen von Belästigungen, Angriffen und Bedrohungen. Oft bleibt ein Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Wut: „...nie fallen mir im passenden Moment die richtigen Worte ein...“ „...ich war stinksauer, konnte das aber nicht zeigen...“.

Dieser WenDo – Grundkurs zeigt verschiedene Strategien bzw. Möglichkeiten, um mit peinlichen, unangenehmen und bedrohlichen Situationen umzugehen. Es werden vielfältige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzverletzungen nicht sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein

Körperliche Fitness ist dafür nicht notwendig!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hallenschuhe, Verpflegung und Getränke

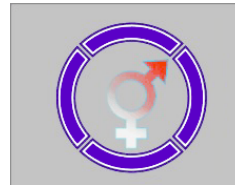
**Ort:** AWO KV Rhein-Oberberg e.V.  
Am Birkenbusch 59,  
Berg. Gladbach

**Leitung:** Petra Berg, Diplom-  
Sozialpädagogin und WenDo-  
Trainerin

**Kurs-Nr.:** GL17120  
**Sa. 07. + So. 08.10.2017, 11:00 – 16:00 Uhr,**  
**2 x 6 UStd., € 20,00**

**Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**In Zusammenarbeit mit dem „Runden  
Tisch häusliche Gewalt“.**



gefördert vom:

**Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



## Verbindliche Anmeldung

**Kurs Nr.:** GL 17120

---

**Kurstitel:**

---

**Name:**

---

**Vorname:**

---

**Straße:**

---

**PLZ, Wohnort:**

---

**Telefon:**

---

**E-Mail-Adresse:**

---

**Die Kursgebühr:**

werde ich auf das Kto. des AWO KV  
Rhein. Berg. Kreis e.V. überweisen.  
Kreissparkasse Köln  
BIC: COKSDE33XXX  
IBAN: DE07 3705 0299 0374 0008 59

Ort, Datum, Unterschrift

**AWO Bildungswerk  
KV Rhein- Oberberg e.V.  
Rheinhöhenweg 9**

**51465 Bergisch Gladbach**

**Informationen zu den AGB´s finden Sie  
im jeweils aktuellen Programmheft, das  
im Bildungswerk ausliegt oder auf  
unserer Internetseite.**

**Wenn Sie an unserem  
Gesamtprogrammheft interessiert sind  
erbitten wir einen kurzen Anruf bei unten  
genannter Telefonnummer.**

# WenDo

---

## **Selbstverteidigung und -behauptung für Frauen**



Foto: Katha2006\_pixelio.de