

Meine Grenze bestimme ich selbst!

WenDo Kurs für Frauen

Der Frauennotruf Lübeck bietet in diesem Kurs Frauen die Möglichkeit, spielerisch und mit Spaß, ihre Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen im Alltag zu erhöhen und Ängste abzubauen.

WenDo ist Selbstbehauptung

Frauen können in einem WenDo Kurs lernen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen durch selbstbewusstes Auftreten zu wehren. Dieses wird in vielen praktischen Übungen ausprobiert und eingeübt.

WenDo ist Selbstverteidigung

WenDo vermittelt leicht erlernbare und wirkungsvolle Techniken, die auch bei kräftemäßig überlegenen Angreifern erfolversprechend sind.

In einem **WenDo Kurs** werden alle Teilnehmerinnen ermutigt, ihre Fähigkeiten, Stärken und Wünsche zu entdecken und diese bewusst wahrzunehmen.

Der Kurs umfasst 16 Treffen und findet immer donnerstags von 18.00 – 19.30 Uhr statt.

Beginn : Donnerstag 5. Oktober 2017

Ort: Fitnessraum im Jugendzentrum „Die Röhre“, Gerade Querstraße 2

Kosten: 75,- € (ermäßigt 50,- €)

Kursleitung: Johanna Hotanen, WenDo Trainerin

Anmeldung: Frauennotruf Lübeck, 0451 / 704640

Bankverbindung: Volksbank Lübeck, IBAN: DE 45 2309 0142 0005 1826 11



Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung

Musterbahn 3 – 23552 Lübeck

Tel.: 0451 / 70 46 40 – Fax: 0451 / 592 98 96

kontakt@frauennotruf-luebeck.de – www.frauennotruf-luebeck.de