

# Meine Grenze bestimme ich selbst!

WenDo Wochenendkurs 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.

## *WenDo ist Selbstverteidigung*

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

In einem Wochenendworkshop werden Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung vermittelt. Dazu gehören effektive gezielte Abwehr- und Angriffstechniken, das Trainieren der eigenen Stimme und die Wahrnehmung der eigenen Grenzen. Frauen werden darin geschult zu erkennen, welche Verhaltensweisen in einer bedrohlichen Situation nutzen und welche schaden

**Samstag 16. September 2017 10.00 Uhr – 16.00 Uhr**

**Sonntag 17. September 11.00 Uhr – 15.00 Uhr**

Ort Sporthalle der Domschule, Domkirchhof 5

Kosten 40,- € (erm. 20,-€)

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](mailto:kontakt@frauennotruf-luebeck.de) – [www.frauennotruf-luebeck.de](http://www.frauennotruf-luebeck.de)