

## **Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren**

### **Trainerinnen:**

Renate Bergmann  
Monika Wittorf

### **Wann?**

Freitag, 24. Juni von 18.00-21.00Uhr  
Samstag, 25. Juni von 10.00-17.00Uhr

### **Wo?**

Alte Sporthalle der Bürgerschule  
Asmussenstr. 1, Husum

### **Wer?**

Alle Mädchen und Frauen von 16- 90 Jahren, die ihr Selbstbewusstsein stärken und sich sicher bewegen möchten

### **Kursgebühr?**

50,- Euro (Ermäßigung bei Nachfrage und Nachweis auf 30,- Euro möglich)

### **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

Frauenberatung & Notruf NF



Kooperations- und  
Interventionskonzept gegen  
häusliche Gewalt NF



Kreis Nordfriesland  
Gleichstellungsbeauftragte



Stadt Husum  
Gleichstellungsbeauftragte



## **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

## **Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren**

**Freitag, 24. Juni und  
Samstag, 25. Juni 2016**

## 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 Trainerinnen



Renate Bergmann und 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,  
BIC: NOLADE21NOS :  
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 **20. Juni 2016**