

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:

Christine Friedrichsen
Gleichstellungsbeauftragte
Amt Mittleres Nordfriesland
Tel: 04671/ 9192 89
E-mail: c.friedrichsen@amnf.de

Danach überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto des Amtes Mittleres Nordfriesland bei der Nord-Ostsee-Sparkasse
IBAN: DE03 2175 0000 1800 0004 55
BIC: NOLADE21NOS
Verwendung: Wendo und Name Teilnehmerin

Falls mehr Anmeldungen eingehen als für den Kurs zur Verfügung stehen, entscheidet die Reihenfolge des Zahlungseingangs über die Teilnahme.

Anmeldeschluss ist der **21. Oktober 2016**