

# Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Frauen

## WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

In diesem WenDo Kurs geht es darum zu lernen, sich nicht durch Grenzüberschreitungen anderer einschüchtern zu lassen, sondern selbstbewusst den eigenen Standpunkt zu vertreten.

An dem Tag erfolgt zum einen eine praktische Auseinandersetzung mit den Themen Körpersprache, Mimik und Stimme. Zum anderen geht es um das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken, um einen Angriff abzuwehren oder sich aus einer Umklammerung zu befreien. Außerdem geht es darum, sich selbst wertzuschätzen und sich mit anderen Frauen auszutauschen und zusammen Spaß zu haben. Sportlichkeit und Fitness sind keine Voraussetzung.

Bitte bequem kleiden und Getränke mitbringen!



Dies ist eine Veranstaltung des „Runder Tisch Häusliche Gewalt Kreis Steinfurt“ in Kooperation mit der Frauenberatungsstelle des Diakonischen Werks im Ev. Kirchenkreis Tecklenburg e.V. und dem jfd  
Gefördert durch das MHKBG

Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 21.11.2020</b>	
<b>Uhrzeit:</b>	<b>10:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pause)</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Monika Scheitz, WenDo-Trainerin</b>	
<b>Ort:</b>	<b>Bildungszentrum Bürgerhof Schotthock (Saal)</b>	
<b>Kosten:</b>	<b>kostenfrei</b>	<b>Der direkte Weg zum Kurs:</b>



Anmeldungen werden beim jfd angenommen!



### Bildungszentrum Bürgerhof Schotthock

Lingener Damm 137  
48429 Rheine

Telefon: 0 59 71 / 91448 190

E-Mail: buergerhof@jfd-rheine.de

Internet: www.jfd-rheine.de



Jugend- und  
Familiendienst e.V.