



Familienzentrum
Mühlrad



„Mit mir nicht !“

WENDO-Kurs

(Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen von 16 bis 86)

Freitag, den 27. 02.2015 von 18:00 bis 21:00 Uhr und

Samstag, den 28.02.2015 von 10:00 bis 17:00 Uhr

in der Lennebergschule Budenheim

Alle Frauen, unabhängig ihres Alter, Herkunft, Religionszugehörigkeit oder Lebensform, erleben immer wieder Situationen, in denen sie gegen ihren Willen von Männern mit Worten und/oder körperlich belästigt werden. Das geschieht überall: auf der Straße, bei Festen, mit Bekannten, am Arbeitsplatz, etc. ...

In diesem Kurs können Frauen lernen, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich entsprechend zu wehren. Neben Informationen und Gesprächen über verschiedene Formen der alltäglichen Gewalt gegen Frauen bietet der Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspiel-Übungen, Selbstbehauptungstraining an exemplarischen Situationen, psychische Vorbereitung) als auch Körpertraining (Techniken der Selbstverteidigung WENDO) an.

Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigenen Kräfte sowie den Willen und die Fähigkeit, sich effektiv zu wehren, zu entwickeln bzw. zu stärken, um sich auch als Frau, egal welcher Nation, welcher Kultur und welcher Religion, **angstfrei und selbstsicher** überall bewegen zu können, wo sie dies möchte.

Jede Frau, egal welchen Alters, welcher Herkunft und unabhängig ihrer Vorerfahrungen ist herzlich willkommen!

Sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

Auch körperliche Einschränkungen oder eingeschränkte Beweglichkeit sind kein Hindernis, am Kurs teilzunehmen!

Da viele praktische Übungen gemacht werden, sind Deutschkenntnisse keine Teilnahmevoraussetzung!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, eine Decke sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen

Seminarleitung:

Anke Thomasky, Gensingen (Wendo-Trainerin und Kursleiterin für interkulturelle Gruppen)

Teilnehmerinnen- Beitrag: 15,-€ (ermäßigt 10,-€)

Informationen bei:

Dagmar Delorme, Familienzentrum Mühlrad, Tel.: 06139- 290784, d.delorme@caritas-mz.de

Anika Nagel, Frauennotruf Mainz, Tel.: 06131-221213, a.nagel@frauennotruf-mainz.de