

## Termin:

Sonntag, 12.06.2016

10.00 – 17.00 Uhr

Der Kurs findet statt im

**Sitzungssaal des Rathauses in  
Himmelpforten, Mittelweg 2.**

Die Anmeldung wird verbindlich mit der  
Überweisung des Teilnahmebeitrages in  
Höhe von **20€/bzw. 15€** auf unser

**Konto bei der Kreissparkasse Stade**  
(IBAN:DE59241511160000303750)

Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Eine Absage ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn  
möglich, danach ist die volle Teilnahmege-  
bühr zu entrichten oder eine Ersatzperson zu  
stellen!

Wir wollen,  
dass Sie sicherer werden.



Die Teilnehmerinnen werden gebeten,  
sich etwas für das gemeinsame Büffet  
während der Mittagspause mitzubringen.

Getränke werden vorhanden sein.



und die

**Gleichstellungsbeauftragte der  
Samtgemeinde Himmelpforten**

laden ein zur

**Selbstverteidigung**

**und**

**Selbstbehauptung**

**für Frauen**

**Ein Aufbaukurs**

**für Frauen ab 16 Jahren**

**am 12.06.2016**

**im Rathaus Himmelpforten**

Jede Frau hat das Recht und die  
Möglichkeiten, sich selbst und ihre  
Grenzen zu schützen.

## **Sich wirksam vor Belästigung und Übergriffen zu schützen, lässt sich erlernen.**

**Im Seminar erhalten Sie Informationen und erproben Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.**

**Anmeldungen bitte telefonisch**

**bei Frau Schwerz unter**

**04144 / 210 440**

**bis zum 08.06.2016**

**oder per Email an**

**[info@praeventionsverein-himmelpforten.de](mailto:info@praeventionsverein-himmelpforten.de)**

**Da die Teilnehmerinnenzahl**

**begrenzt ist, werden die Anmeldungen**

**nach dem zeitlichen Eingang der**

**Kursgebühr berücksichtigt.**

## **WenDo**

### **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen**

WenDo ist ein wirksames Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen und Mädchen.

Den Erfolg von Selbstverteidigung macht zum Großteil die eigene Entschiedenheit aus, sich selbst zu schützen.

WenDo ist ein ganzheitliches Training, das die innere Einstellung stärkt. Es nutzt die individuellen Möglichkeiten jeder Frau und verbindet Körpersprache, verbale und körperliche Techniken.

### **Trainerin:**

#### **Renate Bergmann**

**WenDo-Trainerin** seit 1979,

Diplom-Pädagogin,

Supervisorin, Mediatorin

in Hamburg und Niedersachsen vernetzt mit verschiedenen Beratungsstellen und Einrichtungen im Bereich Gewalt gegen Frauen und Mädchen

## **Der WenDo-Kurs enthält**

- **einfache, effektive Techniken der Selbstverteidigung**
- **Selbstbehauptungsstrategien**
- **Übungen zu Wahrnehmung, Stimme und Körpersprache**
- **Erprobung von Situationen**
- **Informationen und Gespräche**

## **Ziele des Kurses**

- **Stärkung des Selbstwertgefühls**
- **Weiterentwicklung eigener Stärken durch weitere Techniken der Selbstverteidigung**
- **realistische Einschätzung von Gefahrensituationen**
- **Verbesserung der eigenen Möglichkeiten, sich durchzusetzen und zu schützen**