

Information

Weitere Informationen zum Inhalt:
Renate Bergmann
Övern Barg 4 d, 22337 Hamburg

Tel. 040 / 536 23 17
E-Mail: Re.Bergmann@web.de

Anmeldung bei:

Patchwork
Beratungsstelle für Frauen
Karin Kluck
Tel. 040 / 58950 255
E-Mail:
karin.kluck@kirchenkreis-hhsh.de

Der Teilnahmebeitrag sollte vor
Beginn des Kurses überwiesen
werden mit diesen Angaben:
Kirchenkreis Hamburg-West /
Südholstein
Kontonummer: 240 40096
BLZ: 210 602 37
Bank: EDG Kiel
Verwendungszweck
54004 40400 13400 + Nachname

Barzahlung zu Beginn ist nach
Absprache möglich.

Termin und Kurszeiten:

Freitag 07.06. 2013

18.00 – 21.00 Uhr

Samstag 08.06. 2013

10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

**Haus der Kirche
Niendorf
Max-Zelck-Straße 1**
(Haltestelle Niendorf Markt, Linie
U 2 Richtung Niendorf-Nord)

**Teilnahmegebühr:
80 € (60 € ermäßigt)**

Weitere Ermäßigung ist möglich bei
Bedarf. Anfragen an Karin Kluck.

FRAUEN FÜR FRAUEN GEGEN GEWALT.
PATCHWORK
Ein ganzes Stück tun. 



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Grundkurs WenDo
am

**7. Juni - 8. Juni
2013**

WenDo Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Jede Frau hat das Recht, ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Grenzen ernst zu nehmen, sich selbst und ihre Würde zu schützen.

Frauen haben umso größere Chancen, Angriffe, Belästigungen und Einschränkungen abzuwehren, je eher sie diese erkennen und sich dagegen zur Wehr setzen.

WenDo ist ein wirksames Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Training 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.

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:

- die Stärkung des Selbstwertgefühls
- die Bewusstwerdung und Weiterentwicklung eigener Stärken
- die realistische Einschätzung von Gefahrensituationen
- die Verbesserung der eigenen Möglichkeiten, sich durchzusetzen und zu schützen

Teilnehmerinnen:

bis zu 16 Frauen jeden Alters, mit unterschiedlichen körperlichen Möglichkeiten oder Einschränkungen.

Trainerin:

Renate Bergmann

WenDo-Trainerin seit 1979, Diplompädagogin, Supervisorin, Mediatorin

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

Weitergehende WenDo-Angebote:

Renate Bergmann führt jedes Jahr einen WenDo-Aufbaukurs in Hamburg durch.

Er ist offen für alle Frauen, die an einem WenDo-Kurs teilgenommen haben oder schon längere Zeit WenDo trainiert haben

Mehr Informationen dazu und zu fortlaufenden Angeboten anderer Trainerinnen werden im Grundkurs gegeben.