

# Frauen\*notruf Lübeck

## **Meine Grenze bestimme ich selbst!**

### **WenDo Wochenendkurs für Frauen**

Der Frauennotruf Lübeck bietet in diesem Kurs Frauen die Möglichkeit, spielerisch und mit Spaß, ihre Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen im Alltag zu erhöhen und Ängste abzubauen.

#### ***WenDo ist Selbstbehauptung***

Frauen können in einem WenDo Kurs lernen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen durch selbstbewusstes Auftreten zu wehren.

#### ***WenDo ist Selbstverteidigung***

WenDo vermittelt leicht erlernbare und wirkungsvolle Techniken, die auch bei kräftemäßig überlegenen Angreifern erfolgversprechend sind.

In einem Wochenendworkshop werden Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung vermittelt. Dazu gehören effektive gezielte Abwehr- und Angriffstechniken, das Trainieren der eigenen Stimme und die Wahrnehmung der eigenen Grenzen. Frauen werden darin geschult zu erkennen, welche Verhaltensweisen in einer bedrohlichen Situation nutzen und welche schaden

**Samstag 10. September 2022 von 10:00 Uhr – 16:00 Uhr**

**Sonntag 11. September 2022 von 11:00 Uhr – 15:00 Uhr**

**Kosten:** 40,- € (erm. 20,-€)

**Ort:** Sporthalle der Domschule, Domkirchhof 5

Kursleitung: Anke Peters, WenDo Trainerin

Anmeldung Frauennotruf Lübeck, 0451 / 704640

Bankverbindung: Volksbank Lübeck, IBAN: DE 45 2309 0142 0005 1826 11

