

# WenDo

## Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mütter und Töchter in Burscheid



Mütter und Töchter (8-10 Jahre) lernen gemeinsam und in getrennten Kleingruppen wie frau sich in peinlichen, unangenehmen oder bedrohlichen Situationen verhalten und wehren kann. Es gibt viele unterschiedliche Ideen und Tricks, wie Mädchen und Frauen NEIN zeigen und / oder sagen können.

Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung werden vielfältige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzüberschreitungen nicht länger sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein.

**WenDo** ermutigt, stärkt, macht selbstbewusst und ist nicht schwer zu lernen.

**WenDo Trainerinnen: Petra Berg/Judith Funke**

**Sa. 03.10 und So. 04.10.2020**

**10.00Uhr – 15.00 Uhr**

**Veranstaltungsort. Heinz-Hoersch-Halle, Höhestr.50, 51399 Burscheid**

Der Kurs findet unter Beachtung der aktuellen Hygieneregeln statt.

**Anmeldung:** Frauenberatung Frauen-Zimmer e.V. Burscheid

*Fachberatungsstelle gegen sex. Gewalt im RBK*

Telefonisch unter 02174 1047 oder per Mail: [team@frauenberatung-burscheid.de](mailto:team@frauenberatung-burscheid.de)

Kosten: 20 Euro; Ermäßigung bis hin zur kostenlosen Teilnahme ist möglich.

Bitte sprechen Sie uns an !



**S** Burscheid-Stiftung  
der Kreissparkasse Köln