

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Wendo-Tageskurs in der KSV-Sportwelt



Anmache, Belästigungen oder Anpöbeleien – alle Frauen kennen solche Situationen, haben sie miterlebt oder waren selbst Ziel eines verbalen oder körperlichen Angriffs. Wie sollte man sich verhalten, wenn man belästigt oder bedroht wird? Am Samstag, den 21. November 2020 bietet das Frauenbüro Baunatal in Kooperation mit der KSV-Sportwelt Baunatal einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen auf der Grundlage von Wendo an. In diesem Tageskurs werden Basistechniken vermittelt, die helfen, Situationen richtig einzuschätzen und Strategien der Gegenwehr zu entwickeln. Daneben sind Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen wie auch Situationsspiele wichtige Elemente des Kurses, um Raum für die Entwicklung von eigenen Strategien zu öffnen.

Wendo ist ein frauen- und mädchenparteilicher Ansatz der Selbstverteidigung, der es Mädchen und Frauen ermöglicht, für unterschiedlichste Situationen Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln. Wendo setzt an den Fähigkeiten und Stärken der Mädchen und Frauen an. Der geschützte Rahmen des Seminars bietet den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen auszutauschen und es wird erfahrbar, dass die erlebte Belästigung oder Gewalt kein individuelles Problem ist.

Geleitet wird das Seminar von zwei Wendo-Trainerinnen, die seit 1990 Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen anbieten. Seit 1996 geben sie auch Kurse für Mädchen und Frauen mit Einschränkungen.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Termin: 21.11.2020 von 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: KSV Sportwelt, Altenritter Straße 37 (neben dem Aqua Park)

Baunatal-Altenbauna

Teilnahmegebühr: 10,- Euro

Mindestalter: 16 Jahre

Anmeldung bis zum 16.11.2020

Im Frauenbüro Baunatal

Marktplatz 14,

34225 Baunatal

Tel. 0561/ 4992-302 oder 303

frauenbuero@stadt-baunatal.de