



# 30 Jahre Frauenberatung & Notruf NF

## 30 Jahre Frauenberatung & Notruf Nordfriesland

Informieren, fortbilden, diskutieren, anregen, feiern

In diesem Jahr werden wir, die Beratungsstelle Frauenberatung & Notruf Nordfriesland in Trägerschaft der Unabhängigen Frauengruppe Husum e.V., unser 30-jähriges Jubiläum begehen.

In unserem Jubiläumsjahr möchten wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen einladen:

### WenDo-Kurs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit unterschiedlichen körperlichen Möglichkeiten

**18./19. Sep. 2015, Freitag 18-20 Uhr, Samstag 11-17 Uhr**

**Kosten: 50.- EUR, ermäßigt 30.- EUR, Anmeldung unter 04841 62234**

Sporthalle TSBW, Theodor-Schäfer-Str 14-26, 25813 Husum

Selbst-Behauptung heißt: Ich bin stark und schaffe das! Ich setze mich durch mit Worten und Körpersprache.

Selbstverteidigung heißt: Ich wehre mich bei Gefahr - mit Stimme, Händen, Füßen, Stock, Rollstuhl oder anderen Sachen.

Alle Mädchen und Frauen können sich schützen.

Dieser Einführungskurs ist für Frauen mit und ohne Einschränkungen gedacht.

Das können Sie im WenDo-Kurs üben:

Wie erkenne ich eine unangenehme oder gefährliche Situation?

Wie stark und mutig bin ich selbst?

Wie verteidige ich mich bei Bedrohung oder Angriff?

Wie setze ich meine Interessen und Bedürfnisse durch?

Wie reagiere ich bei blöder Anmache oder Beleidigung?

Wie kann ich mir Hilfe/Unterstützung holen?

Trainerinnen: Renate Bergmann und Mona Wittdorf aus Hamburg