

**Leitung: Johanna Hotanen**

WenDo Trainerin  
www.wen-do-training.de

Der Kurs wird finanziert von der  
„Leitstelle für Menschen mit  
Behinderungen“ der

**Landes-  
hauptstadt Kiel**



Die Teilnahme ist kostenlos.

### **Wochenendkurs**

Samstag, 05.04.2014  
von 10.00 - 17.00 Uhr,  
Sonntag, 06.04.2014  
von 10.00 - 15.00 Uhr

In der Turnhalle  
der Stiftung Drachensee  
Hamburger Chaussee 221  
24113 Kiel



frauen  
notruf  
kiel e.v.

**FRAUENBERATUNGS-  
UND FACHSTELLE BEI  
SEXUELLER GEWALT**

Dänische Str. 3-5  
24103 Kiel  
T 0431 - 91144  
F 0431 - 91925

[frauennotruf.kiel@t-online.de](mailto:frauennotruf.kiel@t-online.de)  
[www.frauennotruf-kiel.de](http://www.frauennotruf-kiel.de)

Weitere Informationen und  
Anmeldung in der  
Frauenberatungs- und Fachstelle  
bei sexueller Gewalt  
Telefon: 0431-91144  
oder  
persönlich bei Kirsten Reibisch

**Meine Grenze  
bestimme ich!!**



**WenDo-Wochenendkurs  
für Frauen mit körperl.  
Behinderungen**

## WenDo ist Selbstbehauptung



In einem WenDo Kurs können Frauen lernen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen durch selbstbewusstes Auftreten zu Wehr zu setzen.

## WenDo ist Selbstverteidigung

WenDo vermittelt leicht erlernbare und wirkungsvolle Techniken. Diese können so individuell sein, dass Jede Ihre eigene Form der Verteidigung finden kann.

In einem Wochenendworkshop werden Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung vermittelt. Dazu gehören effektive gezielte Abwehr- und Angriffstechniken, das Trainieren der eigenen Stimme, sowie die Wahrnehmung der eigenen Grenzen.

Frauen werden darin geschult zu erkennen, welche Verhaltensweisen in einer bedrohlichen Situation nutzen und welche eher schaden können.

Individuelle Grenzen jeder Teilnehmerin werden akzeptiert – alle Übungen sind freiwillig. Bei Bedarf, bitte eine Assistentin mitbringen.



**Bei allen Fragen bitte Kontakt aufnehmen.**