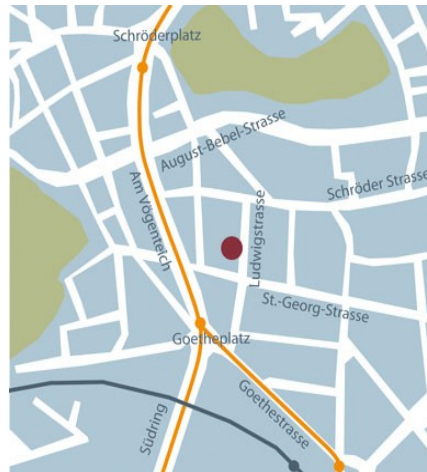


*Anfahrtsbeschreibung zur Sporthalle der  
St.-Georg-Schule, St.-Georg-Str. 63c,  
18055 Rostock:*



*mit den Straßenbahnlinien 2, 3 und 4 bis zum  
Haltepunkt Goetheplatz, weiter s. Skizze.*

*Für organisatorische Rückfragen oder weitere  
Informationen wenden Sie sich bitte an die*



*Fachberatungsstelle*

*gegen sexualisierte Gewalt*

*Ernst-Haeckel-Str. 1*

*18059 Rostock*

*Tel.: 0381 - 440 32 90*

*E-Mail: [fachberatungsstelle@fhf-rostock.de](mailto:fachberatungsstelle@fhf-rostock.de)*

*<http://www.fhf-rostock.de>*

# *Selbstbehauptung und Selbstverteidigung*



*Auffrischkurs*

*für **Frauen** am*

*06. und 07. September 2008*

*in der Sporthalle*

*der St.-Georg-Schule*

**WenDo** gibt jeder Frau den Freiraum, sich in Ihrer eigenen Art zum Ausdruck zu bringen und die Form der eigenen verbalen und körperlichen Gegenwehr zu finden.

Jede Frau hat eigene Stärken und Fähigkeiten, die sie in unterschiedlichsten Situationen nutzen kann. Auf diese Stärken und Fähigkeiten baut auch der zweite WenDo-Kurs auf. Auch in diesem Kurs geht es wieder darum sich durch spielerische Übungen in alltäglichen oder bedrohlichen Situationen auszuprobieren und die eigene Verhaltensweisen zu testen oder neue zu finden, Verhaltensweisen, die für Sie in Zukunft unterstützend sein können. In Rollenspielen können die gefundenen diese anschließend ausprobiert oder trainiert werden.

Übungen zur Stimme und das Erlernen von effektiven Techniken zur Verteidigung, Angriff und Befreiung sind ein wichtiger Bestandteil eines WenDo-Kurses und sind daher auch dieses Mal Teil des Programms.

Alle Übungen sind Angebote und jede entscheidet selbst, was sie mitmachen möchte und was nicht. Das ist ein wichtiges Prinzip eines WenDo Kurses.

Jede Frau kann an diesem WenDo-Kurs teilnehmen. Es sind keine Vorkenntnisse aus dem Grundkurs erforderlich! Es gibt im WenDo kein "richtig" oder "falsch"! Auch Dicke, Dünne, Schwangere, Lesben, Heteros, Sportliche, nicht Sportliche ... einfach jede ist willkommen! Von der Vielfalt der Frauen lebt die Gruppe.

Ich, die Trainerin Johanna Hotanen aus Lübeck, freue mich auf dieses Wochenende. Gerne können Sie mich anrufen, wenn Sie zu den Kursinhalten noch Fragen haben:  
0451/7075120

Zeit: Sonnabend, 06.09.08 von 10 – 16 Uhr  
Sonntag, 07.09.08 von 11 – 16 Uhr

Ort: Sporthalle der St.-Georg-Schule, St.-Georg-Str. 63c (Anfahrtskizze umseitig)

Kosten: 30,- € (Ermäßigter Preis auf telefonische Anfrage) Studierende: 15,-€

Anmeldefrist bis spätestens 25. August!  
Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 15 beschränkt.  
(Mindestteilnehmerinnenzahl: 10)

Bei Interesse kann ein weiterer WenDo-Kurs folgen!

Schriftliche Anmeldung per Fax, Post oder E-Mail bitte bis 25.08.08 an die

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt  
Ernst-Haeckel-Str. 1

18059 Rostock

Fax: 0381 / 440 32 99

E-Mail: [fachberatungsstelle@ffhf-rostock.de](mailto:fachberatungsstelle@ffhf-rostock.de)

Ich melde mich verbindlich für den WenDo-Wochenendkurs am  
06. und 07. September 2008 an:

Name / Vorname:

---

Telefon oder Fax oder E-Mail oder Adresse:

---

Ich überweise den Teilnahme-Beitrag bis spätestens 03.09.08 an die  
Frauen helfen Frauen e.V.

Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 20 500  
Konto Nr. 388 1303

*hier bitte abschneiden*

*Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt*

*Ernst-Haeckel-Str. 1*

*18059 Rostock*