

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

## Wen Do Kurs für Frauen (18-99 J.)



1. Grund Kurs:	Samstag:	22.07.2023	von 10-15 Uhr
	Sonntag:	23.07.2023	von 10-15 Uhr
2. Grund Kurs:	Samstag:	23.09.2023	von 10-15 Uhr
	Sonntag:	24.09.2023	von 10-15 Uhr

**Kursplätze:** 8-10 Frauen  
**Kosten:** Kostenfrei  
**Wen Do Trainerin:** Petra Dellweg Aktuelle Termine: [www.wendo-bergisch-land.de](http://www.wendo-bergisch-land.de)  
**Anmeldung:** Stadt Radevormwald: Hohenfuhrstr. 13  
Gleichstellungsbeauftragte: Ramona Theis  
**Tel.:** 02195/606-130 **Mail:** [ramona.theis@radevormwald.de](mailto:ramona.theis@radevormwald.de)  
**Kursort:** Bürgerzentrum: Siedlungsweg 24 in Radevormwald

In diesem Kurs ist **jede Frau eingeladen**, sich in einem **geschützten Raum** auszuprobieren. **Wir trainieren** selbstbewusstes Auftreten, das Wahrnehmen von Grenzen und Gefahren sowie die frühzeitige Grenzsetzung. **Wir arbeiten** mit Stimme, Körpersprache und Glaubenssätzen. **Wir sprechen** über Ängste, **Schutz** und **Stärken**. In **Rollenspielen** üben wir konkrete Situationen und finden **Lösungswege**. Wir erlernen leichte **effektive Techniken** zur Selbstverteidigung. Mit Tanz, Bewegungsspielen und Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden wir uns stabilisieren. **Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Verbindliche Anmeldung:

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Essen, Trinken, Decke+ Isomatte