

## WEN DO ist

eine speziell für Frauen und Mädchen entwickelte Form der geistigen und körperlichen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

## Ziel von WEN DO ist es,

Frauen und Mädchen in ihren persönlichen Fähigkeiten zu unterstützen,

so dass sie sich schützen und ihre Grenzen wahren können - bei Belästigung im Alltag genauso wie in bedrohlichen oder gefährlichen Situationen.

## WEN DO stärkt

die innere Entschlossenheit und das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen und unterstützt dadurch ihre Selbstbestimmung und Widerstandskraft.



## WEN DO

**ist einfach zu lernen, kann sofort angewendet werden und ist für jede Frau geeignet.**

## WEN DO orientiert sich

an den individuellen Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen.

**Körperliche Fitness oder Sportlichkeit sind keine Voraussetzung!**

## Der Frauennotruf bietet Kurse für folgende Zielgruppen an:

### Frauen (ab 18 J.)

diese Kurse sind auch für Teilnehmerinnen mit Gewalterfahrungen geeignet.

**Termine:** siehe Rückseite

### Frauen „ab der Lebensmitte“/ältere Frauen Frauen und Mädchen mit Behinderungen

diese Angebote richten sich vor allem an Institutionen, bestehende oder selbstorganisierte Gruppen.

Weitere Zielgruppen auf Anfrage

## Der Kurs vermittelt den Teilnehmerinnen:

- einfache, aber wirksame Selbstbehauptungstechniken, die leicht zu lernen und sofort anzuwenden sind
- praktische Tipps und Tricks für den Alltag und alle Situationen, in denen sie sich ungeschützt fühlen
- Einsatz von Stimme und Körpersprache, Übungen zu sicherem Auftreten
- konkrete Hilfen zum Umgang mit Angst und Panik
- rechtliche Informationen und Aufzeigen von Hilfsangeboten.

**Sie haben auch die Gelegenheit,** über eigene Erfahrungen, Befürchtungen und Ängste zu sprechen und hören Erfolgsgeschichten und Erfolgserlebnisse von Frauen.

**... genauso wichtig sind aber auch Spaß und Entspannung!**



## Kurse für Frauen: Termine 2010

27./28.2.	(Grundkurs)	*
8./9.5.	(Grundkurs)	*
24./25.7.	(Grundkurs)	**
9./10.10.	(Grundkurs)	**
11./12.12.	(Aufbaukurs)	**

### Zeit:

Sa/So jeweils 10.00—16.00

### Anmeldung:

im Frauennotruf  
Tel. (089) 76 37 37 oder:  
info@frauennotrufmuenchen.de

### Kursgebühr: € 70.-

Ermäßigung für Geringverdienerinnen: 35.-  
Die Ermäßigung muss vor  
Kursbeginn telefonisch mit dem  
Frauennotruf abgesprochen werden.

### Bitte überweisen Sie die Kursgebühr an:

IFFRA—Frauennotruf München  
Bank für Sozialwirtschaft  
KTO 8 880 700 BLZ 700 205 00  
Stichwort: WEN DO + Datum des Kurses

---

### \* / \*\* Kursorte:

- \* **Amyna, Mariahilfplatz 9/ 1. St.  
81541 München (Bus 52/56)**
- \*\* **Pavillon im Haus Maria Thalkir-  
chen, Maria Einsiedel Str. 14  
81379 München (U3)**

### Bitte bringen Sie zum Kurs mit:

bequeme Kleidung/ Sportkleidung, flache, rutsch-  
feste Schuhe oder Turnschuhe, falls gewünscht,  
Pausenverpflegung und Getränke.

***Ihre Anmeldung ist verbindlich, sobald die  
Kursgebühr auf dem Konto eingegangen ist.***

### Absagen:

Die Teilnahme kann bis 14 Tage vor Kursbeginn  
abgesagt werden. Bei späterer Absage wird 50%  
der Kursgebühr einbehalten, falls Sie keine Ersatz-  
teilnehmerin stellen. Wir bitten um Verständnis.

### Anmeldung und Informationen:



**Frauennotruf München**

Beratungsstelle & Krisentelefon bei Gewalt

Fürstenriederstr. 84 80686 München

**Tel. (089) 763737**

Mo-Fr 10.00 – 24.00

Sa/So, feiertags: 18.00 – 24.00

Email: info@frauennotrufmuenchen.de

www.frauennotrufmuenchen.de

### Kursleitung:

#### **Cordula Weidner**

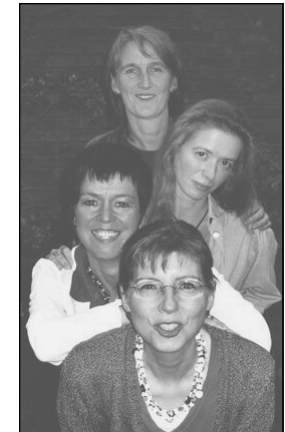
Sonderpädagogin, Traumafachberaterin  
Mitarbeiterin im Frauennotruf München  
Selbstverteidigungstrainerin für  
Mädchen und Frauen (WEN DO)



**Frauennotruf München**

Beratungsstelle & Krisentelefon bei Gewalt

*Neue Kurstermine!*



**WEN DO**  
Selbstverteidigung und  
Selbstbehauptung  
**für Frauen**

