

Schnupperkurs WenDo Selbstverteidigung für Frauen*




Geretsried Saftladen

Kurs 1: Di. 07.02.2023, 10 - 13 Uhr

Kurs 2: Sa. 11.02.2023, 10 - 13 Uhr

**Anmeldung bei
Frauen helfen Frauen e. V.**

 **08171 18680**

 **info@fhf-wolfratshausen.de**

Kinderbetreuung bei Bedarf
Wir bitten um eine Spende in
Höhe von € 10 zugunsten des
Frauenhauses Wolfratshausen.



**Eine gemeinsame One Billion Rising Aktion von
Club Soroptimist Isartal-Bad Tölz und
Frauen helfen Frauen e. V. Wolfratshausen
NEIN ZU GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN
www.onebillionrising.de**



WenDo

Selbstverteidigung

für Frauen*



WenDo bedeutet „Weg der Frauen“ und ist ein feministisches Selbstbehauptungskonzept, das von Frauen* an Frauen* und Mädchen* weitergegeben wird.

Es werden körperliche Techniken und Grundsätze der „verbale Selbstverteidigung“ vermittelt. Besonderes Augenmerk liegt im WenDo auch auf den inneren und äußeren Hindernissen beim „Sich-Wehren“. Theoretische Inhalte und der Austausch untereinander runden den Schnupperkurs ab.

Was kannst Du bei einem WenDo-Schnupperkurs für Dich mitnehmen?:

- körperliche Techniken zur Selbstverteidigung
- eindeutige Wahrnehmung eigener Grenzen
- Erleben Deiner inneren Entschiedenheit
- Ideen, wie andere Frauen* mit Grenzverletzungen, Übergriffen etc. umgehen

Für WenDo sind keine Vorkenntnisse und auch keine körperliche Fitness erforderlich.

Für den Schnupperkurs solltest du dich mit Getränken und ggf. einer kleinen Brotzeit versorgen.
Du solltest bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe tragen.



NEIN ZU GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN

Jährlich gibt es rund um den Globus zahlreiche kreative, künstlerische Aktionen am Valentinstag um gegen Gewalt an Frauen zu protestieren und Betroffene zu ermutigen, sich zu wehren und Hilfsangebote zu nutzen, um die Spirale der Gewalt zu beenden. Ziel der Aktionen ist es die Frauen und Mädchen in ihrem Selbstvertrauen zu stärken. Dazu finden am One-Billion Rising-Day (zu Deutsch „Eine Milliarde erhebt sich“) weltweite Aktionen und Veranstaltungen statt. Die eine „Milliarde“ deutet auf eine UN-Statistik hin, nach der eine von drei Frauen in ihrem Leben entweder vergewaltigt oder Opfer einer schweren Körperverletzung wurde. Und leider ist das kein Problem, das weit weg von uns stattfindet, sondern es geschieht täglich auch hier im Landkreis.

Mehr: www.onebillionrising.de



Eine gemeinsame One Billion Rising Aktion von
Club Soroptimist Isartal-Bad Tölz und
Frauen helfen Frauen e. V. Wolfratshausen

