



# BERATUNGSSTELLEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

SYKE · DIEPHOLZ · SULINGEN



Foto: ruurmo, Lizenz: CC BY-SA 2.0

## Wendo-Selbstbehauptung für Frauen am 28.06.2014 in Diepholz

### Wendo ist eine Form der Selbstbehauptung

In dem Kurs können Sie einfache Abwehr-, Befreiungs- und Gegenangriffsübungen ausprobieren. Sie können Ihre Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit schärfen. Auch Übungen zur Stimme, Atmung, Sprache und Körpersprache sind Bestandteile des Kurses.

### Sind Sie neugierig geworden?

Dann können Sie gerne unten den Anmeldeabschnitt ausfüllen und bei uns abgeben. Bitte vergessen Sie Ihre Kontaktdaten nicht, da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist und wir Ihnen Rückmeldung geben, ob Sie am Kurs teilnehmen können.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Wendo-Selbstverteidigungskurs am 28. Juni 2014 in Diepholz an.

Vorname

Name

Straße/Nr.

Geburtsdag

PLZ/Wohnort

Telefon

Ort/Datum

Unterschrift

### Anmeldung & Infos:

**Silvia Lücke**  
**Beratungsstelle für Frauen  
und Mädchen in Diepholz**

Im Agendahaus

Rathausmarkt 2

49356 Diepholz

Tel.: (05441) 9923799

E-Mail: [silvia@frauenhaus-diepholz.de](mailto:silvia@frauenhaus-diepholz.de)

[www.frauenhaus-diepholz.de](http://www.frauenhaus-diepholz.de)

**Teilnehmen können: Frauen ab 18 Jahren**

**Wann: 28. Juni 2014 (Samstag)**

**Uhrzeit: 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Am Weizenkamp 5  
in Diepholz  
(Lebenshilfeschule)**

**Trainerin: Sabine Müller**

**Kosten: 5,- €**

Ein Angebot der Beratungsstelle für Frauen und Mädchen in Diepholz in Kooperation mit dem Frauen- und Kinderschutzhaus, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Diepholz (Rosli Kurella) und der Lebenshilfe Diepholz.