



BERATUNGSSTELLEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

SYKE · DIEPHOLZ · SULINGEN



Foto: ruurmo, Lizenz: CC BY-SA 2.0

Wendo-Selbstbehauptung für Frauen am 04.07.2015 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 im Kurs.

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 Rückmelden, ob Sie am Kurs teilnehmen können.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Wendo-Selbstverteidigungskurs am 04.07.2015 in Diepholz an.

Vorname	Name
Straße/Nr.	Geburtsdag
PLZ/Wohnort	Telefon
Ort/Datum	Unterschrift

Teilnehmen können: Frauen ab 18 Jahren
Wann: 04.07.2015 (Samstag)

Uhrzeit: 10:00 bis 14:00 Uhr

Veranstaltungsort: Am Weizenkamp 5
in Diepholz
(Lebenshilfeschule)

Trainerin: Sabine Müller

Kosten: 5,- €

Mitbringen: bequeme Kleidung
und Turnschuhe

Der Wendokurs wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Diepholz (Rosl Kurella) und der Lebenshilfe Diepholz organisiert.

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

www.frauenhaus-diepholz.de