



# BERATUNGSSTELLEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

SYKE · DIEPHOLZ · SULINGEN



Foto: © Simone van den Berg - Fotolia.com

## Wendo-Selbstbehauptung für Frauen am 13.11.2015 in Diepholz

Das Angebot ist für Frauen, die sich im Wendo ausprobieren oder ihr vorhandenes Wissen auffrischen möchten.

### Wendo ist eine Form der Selbstbehauptung

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 13.11.2015 in Diepholz an.**

Vorname

Name

Straße/Nr.

Geburtstag

PLZ/Wohnort

Telefon

Ort/Datum

Unterschrift

**Teilnehmen können: Frauen ab 18 Jahren**

**Wann: 13.11.2015 (Freitag)**

**Wie oft: 1 x**

**Uhrzeit: 15:15 bis 19:15 Uhr**

**Veranstaltungsort: Am Weizenkamp 5  
in Diepholz  
(Paul-Moor-Schule)**

**Trainerin: Sabine Müller**

**Kosten: 5,- €**

**Mitbringen: bequeme Kleidung  
und Turnschuhe**

Der Wendokurs wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Diepholz (Rosli 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](mailto:silvia@frauenhaus-diepholz.de)

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