



BERATUNGSSTELLEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

SYKE · DIEPHOLZ · SULINGEN · STUHR



Foto: © Simone van den Berg - Fotolia.com
*Menschen, die sich als Frauen definieren, identifizieren, weiblich gelesen werden oder sozialisiert sind.

Wendo-Selbstbehauptung für Frauen* am 16.10.2026 in Diepholz

Wendo ist eine Form der Selbstbehauptung, die helfen kann, sich sicherer und selbstbewusster zu fühlen.

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 Teilnehmerinnen*zahl begrenzt ist und wir Ihnen Rückmelden, ob Sie am Kurs teilnehmen können.

Teilnehmen können: Frauen* ab 18 Jahren
Wann: 16.10.2026 (Freitag)
Wie oft: 1 x
Uhrzeit: 15:15 bis 19:15 Uhr
Veranstaltungsort: Am Weizenkamp 5 in Diepholz (Paul-Moor-Schule)

Trainerin: Petra Schmidt
Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und bei Bedarf Verpflegung

Kosten: 10 €
Vorab-Überweisung: Netzwerk gegen Häusliche Gewalt im Landkreis Diepholz e.V.
IBAN: DE75 256 513 25 000 000 9985

Anmeldung & Infos:

Silvia Lücke
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen in Diepholz

Lange Straße 12
49356 Diepholz
Tel.: 05441 9923799
E-Mail: silvia@frauenhaus-diepholz.de
www.frauenhaus-diepholz.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Wendo-Selbstbehauptungskurs am 16.10.2026 in Diepholz an. Die 10 € überweise ich vorab. Abmeldung bis 1 Woche vor dem Kurs möglich. Danach keine Kostenerstattung.

Vorname/Name

Straße/Nr.

Geburtstag

PLZ/Wohnort

Telefon

Ort/Datum/Unterschrift