

WenDo

W E G D E R F R A U E N *

Wann

16. - 17. September 2023
jeweils von 10:00 - 16:00 Uhr

Wo

Landw. Landeslehranstalt
Innsbruckerstraße 77
6380 St. Johann in Tirol

Für wen

für FRAUEN* ab 16 Jahren

Kosten

€ 40,- bis 80,-
je nach
Selbsteinschätzung

SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIUNGSKURS FÜR FRAUEN*

Worum geht's?

Die Fähigkeit zu erlernen gegen blöde Sprüche, Anmache und körperliche Angriffe die eigenen Grenzen einzufordern, behaupten und zu verteidigen.

WenDo ist eine speziell nur für Mädchen* und Frauen* entwickelte Methode zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

ZIEL ist GEWALTPRÄVENTION:

Wie kann ich Gefahren erkennen?

Wie kann ich Gefahren abwenden?

Wie verhalte ich mich in einer Gefahrensituation?

Was ist Selbstbehauptung, wann brauche ich sie und wie setze ich sie ein?

Der Kurs wird von der WenDo- Trainerin
Mag.a Derya Nonnato angeleitet. Bitte bequeme Kleidung,
warme Socken und eine Jause mitbringen.

INTERESSE? JETZT ANMELDEN

Mail mit Namen,
Geburtsdatum und
telefonischer
Erreichbarkeit an:
office@frauen-gegen-
vergewaltigung.at

Betrag bitte vorab
überweisen an: Frauen*
gegen Vergewaltigung/
Tiroler Sparkasse
IBAN
AT32 2050 3013 0000 3074
Anmeldung bis 04.09.2023

