



das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld  
Sudbrackstr. 36a • 33611 Bielefeld • Tel. 0521-122109 • info@bellzett.de • [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)

## WenDo

Kennenlernen:

Datum: Di. 13.12.16 Ort: AK Asyl Zeit:  
16 Uhr



Kurs:

Datum: Di. 20.12.16 Ort: BellZett Zeit: 11-15Uhr

Treffen: Ort: Ak Asyl Zeit: 10.30Uhr

Kontakt für Fragen oder Anmeldung ist Lina Honens: mail: honens@ak-asyl.info / Tel.: 0521 / 54651532

## Wendo (Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen)

Wendo ist ein Training der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen. Es kann helfen sich aus unangenehmen Situationen zu befreien.

Das wird im Kurs gemacht:

- Wir üben die eigenen Grenzen und Gefühle wahrzunehmen.
- Wir üben die eigenen Grenzen zu setzen.
- Wir lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und durch sie durch zu kommen, Alternativen zu finden und nicht aufzugeben.
- Wir arbeiten mit Körperhaltung, Mimik und Stimme.
- Wir üben Nein zu sagen.
- Wir üben, Hilfe zu holen.
- Wir spüren unsere eigene Kraft.
- Wir lernen einfache Techniken der Selbstverteidigung.

Außerdem gibt es Spaß, Bewegung und Entspannung.

Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken machen Mut, sich gegen Gewalt zu wehren.

Finanziert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend