

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Runden Tisch gegen Häusliche Gewalt im Kreis Unna, der Gleichstellungsstelle und der Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna.

gefördert vom: **Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen**



Information und Anmeldung:



Stadt Lünen  
Gleichstellungsstelle  
Gabriele Schiek  
Willy-Brandt-Platz 1  
44532 Lünen  
Telefon: 02306 104-1350  
E-Mail: frauenbuero@luenen.de



Gabriele Schiek



Frauenforum im  
Kreis Unna e.V.

Frauen- und Mädchenberatungsstelle  
Frauenforum im Kreis Unna e.V.  
Anne Reichert  
Hansastraße 38, 59435 Unna  
Telefon: 02303 822 02  
E-Mail: frauenberatungsstelle3@frauenforum-unna.de



Frauenforum im  
Kreis Unna e.V.

gefördert vom:  
Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Nein! Stopp!

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

**16. & 17. Oktober**  
St. Georg-Gemeindezentrum  
St. Georg-Kirchplatz 2  
44532 Lünen

**23. & 25. November**  
Rathaus und  
Turnhalle Viktoriaschule  
Augustastraße 1  
44532 Lünen

# Nein! Stopp!

Sie wollen...

- ...Grenzen setzen?
- ...sich durchsetzen?
- ...die eigenen Stärken erkennen?
- ...selbstbewusst auftreten?
- ...„Nein“ sagen?
- ...sich stark fühlen?

## Wehren Sie sich gegen übergriffige Situationen im Alltag.

WenDo ist ein aus Kanada stammendes Selbstbehauptungskonzept, das speziell für Frauen entwickelt wurde.

Die WenDo-Trainerin Dr. Rosa Schneider bietet Ihnen einen geschützten Rahmen, in dem Sie sich mit anderen Frauen ausprobieren können. Sie lernen in dem zweitägigen Kurs, wie Sie in herausfordernden Situationen mehr Sicherheit bewahren und verstärkt auf die eigenen Bedürfnisse achten können. In praktischen Übungen wird Ihnen vermittelt, dass eine klare Körperhaltung bereits viel bewirken kann.

Teilnahme für Frauen ab 18 Jahren.

Fitness oder Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle.

### Termin:

**Montag, 16.10.17 von 9 bis 13:30 Uhr**

**Dienstag, 17.10.17 von 9 bis 13 Uhr**

### Ort:

**St. Georg-Gemeindesaal,**

**St. Georg-Kirchplatz 2, 44532 Lünen**

Der Kurs ist gebührenfrei.

Anmeldung bis 12. Oktober

## Sicher und Selbstbewusst

Durch ein sicheres Auftreten werden viele Übergriffe bereits im Keim erstickt. Eine selbstbewusste Haltung schreckt potenzielle Angreifer ab. Sollte es doch zu einem Übergriff kommen, können einfache Griffe aus der Selbstverteidigung helfen, sich zu wehren.

An dem dreistündigen Abendtermin informiert Anne Reichert von der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Sie über die tatsächliche Gefahrenlage von Frauen, stellt Möglichkeiten zur Abwehr da und zeigt, wie sich Frauen sicher fühlen können.

Am Samstag lernen Sie mit dem Wing Tsun-Trainer Ralf Konkel, sich mit einfachen, aber sehr effektiven Techniken gegen unerwünschte Angriffe zu verteidigen und körperliche Auseinandersetzungen zu bestehen.

Bei dieser chinesischen Kampfkunst kommt es nicht auf Kraft und Kondition an. Wing Tsun nutzt die Kraft des Gegners und ist damit sehr gut für Frauen geeignet.

### Termin:

**Donnerstag, 23. 11.2017 von 17 bis 20 Uhr,**

**Rathaus Stadt Lünen, Willy-Brandt-Platz 1,  
44532 Lünen, Sitzungssaal 2, 1. Etage**

**Samstag, 25.11.2017 von 10 bis 14 Uhr,**

**Turnhalle Viktoriaschule, Augustastr. 1, 44532 Lünen**

Kursgebühr: 10 €, ermäßigt 5 €

Anmeldung bis 17. November