

Das **FrauenLesbenReferat der TUD** und das **FrauenLesbenReferat der FHD**

veranstalten in Zusammenarbeit mit dem
Verein FRAUEN OFFENSIV e.V.

einen

WENDO-Kurs

SELBSTVERTEIDIGUNG / -BEHAUPTUNG

für

Frauen / Lesben

am 12./13. Dezember 1998

(Sa 12.00-18.00 Uhr und So 11.00-17.00 Uhr)

im

Frauenzentrum, Emilstr. 10 (Kyritzschule), 64289 Darmstadt

Teilnahme-Gebühr: 50,- DM

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 begrenzt.

Es sollten sich aber mindestens 8 Teilnehmerinnen anmelden!!!

Inhalt des Kurses sind die beiden Bereiche von WENDO: *Körpertraining* und *Selbstbehauptungstraining*. Das heißt einerseits das Lernen und Üben von (Befreiungs-)Techniken für alltägliche und auch für Angriffssituationen sowie andererseits die Auseinandersetzung der Frauen und Mädchen mit ihren Gewalterfahrungen, Ängsten und Hemmschwellen. Frauen und Mädchen lernen, der eigenen Kraft zu vertrauen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu setzen.

Anmeldung:

(Anmeldeschluß: 23. November 1998)



autonomes + + + Referat im AStA der TUD
Hochschulstr.1, 64289 Darmstadt, ☎ 16-2117/-2217
MO-DO 9.00-13.30 Uhr / MO 18.00-19.00 Uhr

FrauenLesbenReferat im AStA der FHD
Haardring 100, 64295 Darmstadt, ☎ 16-8801/-8805

Bitte bringt bequeme Klamotten, dicke Socken und Proviant mit.

Was ist WENDO ???

WENDO kommt ursprünglich aus Kanada und bedeutet sinngemäß „Der Weg der Frauen“. Es ist keine asiatische Kampfkunst, sondern eine von Frauen ausgefeilte, lang entwickelte, speziell auf Frauen und Mädchen zugeschnittene Form der Selbstverteidigung.

WENDO wird allein Mädchen und Frauen gelehrt. Die Befreiungstechniken werden prinzipiell nicht an Jungen und Männer weitergegeben. Dies dient dem Schutz von Mädchen und Frauen, denn wenn der Angreifer die Befreiungstechniken kennt und darauf gefaßt ist, kann er sie leicht verhindern.

WENDO ist Hilfe zur Selbsthilfe, und ist für Mädchen und Frauen aller Altersgruppen, aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen, ob unспортlich oder sportlich, mit oder ohne Vorkenntnissen, ... geeignet.

WENDO besteht aus zwei Bereichen:

Im Körpertraining lernen wir eine Vielzahl von einfachen, wirkungsvollen Techniken, die sofort einsetzbar sind. Diese Techniken sind sowohl für Angriffssituationen als auch für alltägliche Situationen (Anmache) geeignet.

Im Selbstbehauptungstraining setzen wir uns mit unsere Ängsten und Hemmschwellen auseinander. Wir lernen mit Hilfe von Rollenspielen, Fantasiereisen, Wahrnehmungsübungen und Meditationen unserer Kraft zu vertrauen, unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen und sie zu setzen.

WENDO ist auch Spiel, Spaß, Kämpfen, Lust und Entspannung...

Diese Art der Frauen- und Mädchenselbstverteidigung ist mit Kampfkunst nicht vergleichbar, da sie über das Erlernen von Körperbeherrschung und Körpertechniken wesentlich hinausgeht.

Auszug aus dem Programm FRAUEN OFFENSIV e.V.

Anmeldung:

autonomes  Referat im AStA der TUD
Hochschulstr.1, 64289 Darmstadt, ☎ 16-2117/-2217

FrauenLesbenReferat im AStA der FHD
Haardring 100, 64295 Darmstadt, ☎ 16-8801/-8805

für den

WENDO-Kurs

am 12./13. Dezember 1998
(Sa 12.00-18.00 Uhr und So 11.00-17.00 Uhr)

im

Frauzentrum, Emilstr. 10 (Kyritzschule), 64289 Darmstadt

Teilnahme-Gebühr: 50,- DM



Name/Vorname:

Studienfach:

Adresse:

Telefon:

Ort/Datum:

Unterschrift:

Die Teilnahme-Gebühr bitte bei der Anmeldung zahlen!

Bei Abmeldung 14 Tage vorher bzw. bei Ausfall des Kurses bekommt Ihr das Geld zurück.