

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen Erste Hilfe in Selbstschutz

**Freitag, 7. April 2017
um 18.00 Uhr**

Wendo, ein spezielles Programm für Frauen, das sich theoretisch und praktisch mit den unterschiedlichen Aspekten von Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auseinandersetzt und das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärkt. Also kein Kampfsport und geeignet für berufliche wie für private Situationen: Wahrnehmung und Bewertung einer Situation (viele ungute oder sogar potenziell gefährliche Situationen fangen klein und „harmlos“ an – und können da auch noch gut „ausgebremst“ werden!), Atmung, Stimme und Körpersprache für Situationen, in denen es eher um Selbstbehauptung geht, gezielte Distanzierung aus der Situation, sich Hilfe holen, tricksen bis hin zur (manchmal eben doch notwendigen) körperlichen Selbstverteidigung oder Gegenwehr mit alltäglichen Gegenständen, um sich oder andere zu schützen.

Als „gestandene Frauen“ verfügen wir ja schon über ein ganz gutes Repertoire. So eine kompakte Auffrischung - mit neuen Aspekten und kleinen Tipps - kann aber eine gute Gelegenheit sein, sich selber wieder frisch gestärkt zu fühlen.

Sie können in Ihrer ganz normalen Alltagskleidung kommen. Ältere Frauen oder Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen!

JEDE hat **IHRE** Möglichkeiten des Selbstschutzes! Denn:

"Selbstverteidigung ist 90% Einstellung und 10% Technik."

Referentin: Andrea Durner Wendo-Trainerin, www.wendo-stuttgart.de

Ort: Fliesenfachgeschäft G.u.M. Pfeiffer GmbH,
Von-Pistorius-Str. 6, 70188 Stuttgart
Haltestelle „Schlachthof“ (Stadtbahn Linie 9 oder Bus 45)

Kosten: Mitglieder € 5,00 Gäste € 10,00

Wir freuen uns auf Sie.

Mit freundlichen Grüßen

Lucia Rothwein und das Vorstandsteam

Anmeldung bis 01.04.2017 an

Fax: 0711 51 35 95
E-Mail: rothwein@schneiderbauoeffingen.de
Tel.: 0711 51 12 21

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen Erste Hilfe in Selbstschutz

Freitag, 7. April 2017 um 18.00 Uhr

Fliesenfachgeschäft G.u.M. Pfeiffer GmbH,
Von-Pistorius-Str. 6, 70188 Stuttgart

Die Haltestelle „Schlachthof“ ist mit der Stadtbahn Linie 9
oder dem Bus 45 erreichbar.

Name: _____

Ich bringe _____ Gast/Gäste mit:

Name: _____

Name: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

1. Vorsitzende
Margret Mahr
Schorndorfer Str. 53
73262 Reichenbach
☎ 07153 928700
Fax 07153 9287015

2. Vorsitzende:
Miriam Pfeiffer
Erzgebirgweg 4
70736 Fellbach
☎ 0711 513144
Fax 0711 5170063

Schatzmeisterin:
Anja Schaaf
Thomas-Münzer-Weg 73
70437 Stuttgart
☎ 0711 8491262
Fax 0711 87090629