



Der KDFB Diözesanverband Augsburg bietet einen Selbstverteidigungskurs in Kühbach an:

### **Selbstverteidigung: Nein heißt Nein!**

#### **Wie sich Frauen vor verbalen und gewalttätigen Übergriffen schützen können**

Gewalt gegen Mädchen und Frauen ist in unserer Gesellschaft noch ein tabuisiertes Thema. WenDo (Wen = women, Do = der Weg) bietet Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen im privaten, schulischen und beruflichen Alltag. Im Kurs lernen die Teilnehmerinnen Strategien zum Schutz vor alltäglich erlebter sexualisierter Gewalt kennen.

Was geschieht im Kurs?

- Spüren und Erleben der eigenen Stärke
- Übungen für ein selbstbewusstes klares Auftreten und eine überzeugende Körpersprache
- Wirkungsvoller Einsatz von Stimme und Schreien
- Rollenspiele zur Selbstbehauptung
- Einfache und sehr wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken
- Umgang mit den eigenen Gefühlen im Ernstfall
- Informationen über sexualisierte Gewalt
- Stärkung der Entschlossenheit, sich zu schützen

Ein Kurs geht über zwei Abende. Teilnehmen können Frauen ab 18 Jahren. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

**Referentin:** Sabine Wölfel, WenDo-Trainerin

**Termine:** dienstags, 12.02.2019 und 19.02.2019  
jeweils 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

**Ort:** Pfarrheim St. Magnus, Pfarrstr. 3, 86556 Kühbach

**Kosten:** 50,00 €; für KDFB-Mitglieder: 40,00 € (2-teiliger Kurs)

**Infos und Anmeldung:** Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes Diözesanverband Augsburg e.V.  
Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg  
Tel. 0821 3166-3443, Fax – 3449  
[frauenbund.veranstaltungen@bistum-augsburg.de](mailto:frauenbund.veranstaltungen@bistum-augsburg.de)

