

# Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

WenDO Workshop für Mädchen von 15-21 Jahre



**Jetzt  
kostenlos  
anmelden!**  
stoiber@stadt.kufstein.at  
0664 88 53 0116

**Grenzen einfordern, behaupten & verteidigen!**

Sa, 1. & So, 2. März · jeweils von 10-16 Uhr · Bewegungsraum MS I Kufstein



JUGENDGEMEINDERAT  
KUFSTEIN

**K**  
**KUFSTEIN**  
erobert Herzen

# Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

## WenDO Workshop für Mädchen von 15-21 Jahre

### WORUM GEHT'S?

Die Fähigkeit zu erlernen gegen blöde Sprüche, Anmache und körperliche Angriffe die eigenen Grenzen einzufordern, behaupten und zu verteidigen.

*WenDO* ist eine speziell für Mädchen und Frauen entwickelte Methode zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

### **Ziel = Gewaltprävention**

Wie kann ich Gefahren erkennen?

Wie kann ich Gefahren abwenden?

Wie verhalte ich mich in einer Gefahrensituation?

Wie vermeide ich Gefahrensituationen?

Was ist Selbstbehauptung, wann brauche ich sie und wie setze ich sie ein?

### WANN & WO

Sa, 1. & So, 2. März, jeweils von 10-16 Uhr

Bewegungsraum Mittelschule 1 Kufstein, Eingang neben Polytechnischer Schule;  
Richtung Otto Lasne-Straße

### MELDE DICH JETZT AN!

Harald Stoiber: stoiber@stadt.kufstein.at oder 0664 88 53 0116

### GUT ZU WISSEN

Der Kurs wird von der *WenDO* Trainerin Mag.a Derya Nonnato angeleitet.  
Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Jause mitbringen.