

Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt e.V.
Damaschkestraße 53, 51373 Leverkusen
Tel.: 0214 / 206 15 98 Fax.: 0214 / 87 09 218
info@frauennotruf-lev.de www.frauennotruf-lev.de

Halbjahresprogramm 2-2017

WenDo Selbstverteidigung und –behauptung für Frauen

Referentin: WenDo-Trainerin Petra Berg

Frauen und Mädchen erleben verschiedene Formen von Belästigungen, Angriffen und Bedrohungen. Oft bleibt ein Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Wut. WenDo bietet verschiedene Strategien und Möglichkeiten, um mit unangenehmen und bedrohlichen Situationen umzugehen.

Unabhängig von Alter und Verfassung, werden verschiedene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzüberschreitungen nicht länger sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein.

Inhalt der Kurse sind Übungen zur Wahrnehmung und Selbstbehauptung, Rollenspiele, Gespräche, Übungen zu Kraft und Stärke und Selbstverteidigungstechniken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas Ess- und Trinkbares!

Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungsort: Beratungsstelle

Grundkurs: Mitmachen macht Mut!

Samstag/ Sonntag, 09./10. September 2017, je 10.00 - 15.00 Uhr

Kosten: 20,- €, Ermäßigung möglich

**Grundkurs für junge Frauen und Mädchen
mit und ohne Behinderung bis 26 Jahre**

Samstag/ Sonntag, 14./15. Oktober 2017, je 10.00 - 16.00 Uhr

Kosten: 10,- €

Aktionszeitraum

**Spendenverdoppelungsaktion der BETHESTIFTUNG
Schirmherrschaft Oberbürgermeister Uwe Richrath
01. Oktober - 31. Dezember 2017**

Benefiz-Veranstaltung mit Dr. Mithu Sanyal zu ihrem Buch „Vergewaltigung“

Donnerstag 05.10.2017, 19.00 Uhr

Eintritt: 8,- €

In Kooperation mit Frauenbüro und Stadtbibliothek der Stadt Leverkusen

Veranstaltungsort: Stadtbibliothek Leverkusen

Tag der offenen Tür

Freitag 06.10.2017 11.00-17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Beratungsstelle

Film: „Unter aller Augen“

anschließende Diskussion mit der Regisseurin Claudia Schmid

Dienstag 21.11.2017, 19.00 Uhr

Eintritt 5,- €

In Kooperation mit Frauenbüro und Kommunales Kino/VHS der Stadt Leverkusen

Veranstaltungsort: Kommunales Kino/VHS

Aktuelle Informationen auf unserer Website

