

Aufbautraining WenDo

Feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung



Einladung an alle Überlebenden, Erinnernden oder Frauen, die (sexualisierte) Gewalt vermuten, **die bereits einen WenDo-Kurs des Notruf e.V. besucht haben.**



Wir wiederholen und vertiefen Inhalte des Basiskurses. Darüber hinaus probieren wir neue Strategien und Techniken für den Alltag. Spezielle Wünsche können vorab schon mal an die Trainerinnen geschickt werden (kontakt@frauschmitzz.de).

- Zeit:** Samstag, 2. Juni 2018, 13-17 Uhr
- Veranstaltungsort:** VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 316 (Tanzraum)
- Kosten:** 20 € (Ermäßigung bis max. 50% nach Selbsteinschätzung möglich)
- Trainerinnen:** Trude Menrath und Sabine Rasquin von der Kölner WenDo-Trainerinnengruppe ‚Frau Schmitzz‘
- Anmeldung/ Infos:** Ab sofort beim ‚Notruf für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e.V.‘ (s.u.)

Veranstaltet vom Kölner ‚Notruf für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e.V.‘

Tel.: 0221/562035, E-Mail: mailbox@notruf-koeln.de, HP: www.notruf-koeln.de

Bankverbindung:

Notruf Köln e.V., Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE31 370 501 980 003 242 955

BIC: COLSDE33XXX