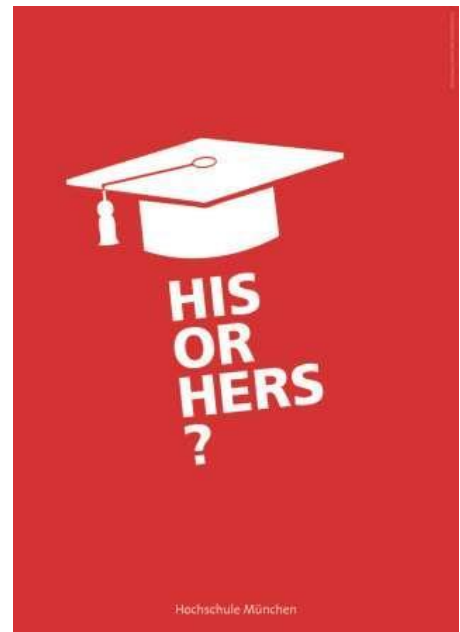


WenDo-Selbstverteidigungskurs für Studentinnen der Hochschule München

Liebe Studentinnen,

im Rahmen der HIS OR HERS? Kampagne der Frauenbeauftragten bietet die Hochschule München in Kooperation mit dem Frauennotruf München einen WenDo-Selbstverteidigungskurs für Studentinnen an.

WenDo ist eine besondere und effektive Form der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, die von Frauen an Frauen und Mädchen vermittelt wird. Ziel von WenDo ist es, jede Frau in ihren ganz persönlichen Fähigkeiten zu unterstützen, damit sie sich gut schützen und ihre Grenzen wahren kann – bei Belästigung im Alltag genauso wie in bedrohlichen oder gefährlichen Situationen.



Die Kursinhalte:

- Einfache körperliche Techniken, die leicht zu lernen und sofort anzuwenden sind
- Praktische Tipps für den Alltag und alle Situationen, in denen Sie sich ungeschützt fühlen
- Einsatz von Stimme und Körpersprache, Übungen zu sicherem Auftreten
- Hilfen zum Umgang mit Angst und Panik
- Rechtliche Informationen und Aufzeigen von Hilfsangeboten

Wann: **Dienstag, 30.05.2017, von 15:00 bis 18:00 Uhr**

Wo: Hochschule München, Lothstraße 34, Raum A320

Wer: Alle interessierten Studentinnen der Hochschule München

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Schuhe

Anmeldungen bitte bis zum **17.05.2017** an Julia Müller – julia.mueller@hm.edu.

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.