

# WENDO WOCHENEND-KURS

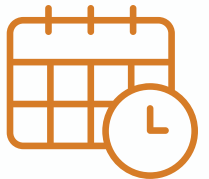


## SELBST-VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN\* MIT UND OHNE BEHINDERUNGEN

**Wann?**

**Samstag und Sonntag**

**14. - 15.12.**



**Wo?**

**Kreisverwaltung Ostholstein**

**Ostholstein Saal**

**Lübecker Straße 41**

**23701 Eutin**



**Anmelden:**

**Bis Montag, 9.12.**

**bei Aleksandra Karadeniz**

**von Mixed Pickles e.V.**



 **0163 1594388**

 **[a.karadeniz@mixedpickles-ev.de](mailto:a.karadeniz@mixedpickles-ev.de)**

**Kosten:**

**Kostenlos**



# Was ist Wendo ?

Wendo ist Selbst-Verteidigung.

Selbst-Verteidigung heißt:

Sich selbst schützen.

Jede Frau\* kann Wendo machen.

Egal, wie alt sie ist.

Egal, ob sie eine Behinderung hat.

Egal, wo sie herkommt.

Frauen\* werden oft nicht ernst genommen.

Ihre Grenzen werden überschritten.

Häufig erleben Frauen\* Gewalt.

In einem Wendo-Kurs wird gezeigt,  
wie man sich gegen Gewalt wehren kann.

Durch Wendo fühlen sich Frauen\* stark und mutig.  
Sie bekommen mehr Selbst-Vertrauen.

Der Kurs wird organisiert von:

Suse-Netzwerk Kreis Ostholstein

**bff:** Suse  
SICHER UND SELBSTBESTIMMT



**Gleichstellung**  
KREIS OSTHOLSTEIN



Verein für Mädchen\* und Frauen\*  
mit und ohne Behinderungen  
in Schleswig-Holstein e.V.

# Weitere Infos

**Der Kurs geht am Samstag von 10 bis 16 Uhr  
und am Sonntag von 11 bis 15 Uhr.**

**Es gibt eine Mittags-Pause.**

**Es gibt kostenlose Getränke und Essen.**

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.**

**Es gibt kostenlose Parkplätze direkt neben der  
Kreisverwaltung auf dem großen  
Mitarbeiterinnenparkplatz, an der Oldenburger  
Landstraße  
oder auf dem Parkplatz Alter Bauhof.**

## **Wie finde ich den Ostholstein Saal?**

**Haupteingang Gebäude A,  
die großen Treppen hoch,  
bei den Marmorsäulen nach links in den Anbau Haus B.  
Es wird eine Aus-Schilderung geben.**