

# K 736 / K 737 Mein Körper – meine Grenzen



## Selbstbehauptung für Frauen

Der eigene Körper, Liebe und Sexualität sind spannend. Aber manchmal ist das alles gar nicht so einfach. Im Kurs Wendo üben sie zusammen:

- Wie können Sie sagen, was Sie sich wünschen?
- Wie können Sie sagen, was Sie nicht möchten?
- Was können Sie machen, wenn Sie Angst haben?

Gemeinsam suchen wir Antworten und stärken so das Selbstbewusstsein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich selbst verteidigen können. Im Kurs können Sie die verschiedenen Techniken ausprobieren. Tauschen Sie Erfahrungen mit Anderen aus. Das kann Ihnen helfen, selbstbewusst und mutig zu werden.

In Kooperation mit:



**736:** 14.5. – 2.7.2019

**737:** 20.8. – 1.10.2019



Dienstag,

16:30 – 18:45 Uhr



Mädchenkulturhaus,  
Heinrichstraße 21



Wulwesstraße, Linie 2 / 3



Juls Hausdorf,  
Nadine Wohnig



Kostenlos



Findet nicht an Feiertagen oder in Schulferien statt



Kontakt

Telefon: 0421 53747-54

[kurse@martinsclub.de](mailto:kurse@martinsclub.de)