



Stadt Kaltenkirchen
 Der Magistrat
 Gleichstellungsbeauftragte -

Holstenstraße 14
 24568 KALTENKIRCHEN
 ☎ 04191/509-0
 Telefax-Nr. 04191/22 94

Stadt Kaltenkirchen - Postfach 14 52 - 24562 Kaltenkirchen

Bankverbindungen der Stadtkasse

Sparkasse des Kreises Segeberg	(BLZ 230 510 30) 204 021
Segeberger Volksbank	(BLZ 230 910 39) 20 002 880
Vereins- und Westbank	(BLZ 212 300 86) 86-4106-05
Raiffeisenbank	(BLZ 200 691 25) 11916
Commerzbank	(BLZ 221 410 28) 3703535
Deutsche Bank	(BLZ 200 700 00) 2300002
Postgiroamt Hamburg	(BLZ 200 100 20) 702 73-205

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo., Di., Do. und Fr. 8 — 12 Uhr
 außerdem Do. 14 — 18 Uhr

Ihre Nachricht vom

Ihr Zeichen

Unser Zeichen

Sachbearbeiter

☎ Durchwahl

Datum

Fr.Schaefer-Manieczki/W 52

21.06.95

WO-DE Frauenselbstverteidigungskurse als Präventivmaßnahme

WO-DE Frauenselbstverteidigungskurse bieten jeder Frau, egal ob sportlich oder sportlich ungeübt, die Möglichkeit, in kürzester Zeit eine äußerst effektive Form der Selbstverteidigung zu erlernen.

In den Kursen werden keine Hebel- oder Wurftechniken gelehrt, sondern es wird vermittelt, wie natürliche Bewegungen, in erster Linie Tritte und Schläge, in Verteidigungstechniken umgesetzt werden.

Neben ^mdem körperlichen Training spielt auch das psychologische Training eine nicht unerhebliche Rolle. Den Teilnehmerinnen wird die Angst vor der Anwendung der erlernten Techniken durch realistisches Training genommen. Es wird die Körpersprache analysiert und verbessert und es wird vermittelt, sich selbst besser und sicherer zu behaupten.

Ich halte die WO-DE Frauenselbstverteidigungskurse für eine effektive Präventivmaßnahme, die Sicherheit von jungen Mädchen und Frauen hinsichtlich sexueller Gewalt zu verbessern und organisiere daher neben einigen Kolleginnen in Pinneberg, Geesthacht, Reinbek und anderen Städten diese Kurse in meinem Zuständigkeitsbereich.

Schaefer-Manieczki

(Schaefer-Manieczki)

Gleichstellungsbeauftragte der
 Stadt Kaltenkirchen