

WenDo

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Ein Angebot des Frauenhauses und der Frauenberatungsstelle im SkF



gemeinsame Veranstaltung
mit den Gleichstellungsstellen
der Stadt und des Landkreises Würzburg

Termine 2022/2023

wir leben helfen



Wir bitten um schriftliche Anmeldung an:

Frauenberatungsstelle im SkF
Huttenstraße 29 B | 97072 Würzburg

Ihre Fragen beantworten wir unter:

Telefon 0931 45007-0
E-Mail fbs@skf-wue.de
www.skf-wue.de



Träger
SkF – Sozialdienst katholischer Frauen e. V.
Würzburg

info@skf-wue.de | www.skf-wue.de 11/2021

Foto: Mit freundlicher Genehmigung von: Gesellschaft Natur & Kunst gem. e.V.
Schloss Freudenberg, 65201 Wiesbaden | Grafik: skf-wue

WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

An die

Frauenberatungsstelle im SkF

Huttenstraße 29 B
97072 Würzburg

Ich melde mich für folgenden WenDo-Kurs an

- Grundkurs** 19. & 20. März 2022
- Aufbaukurs** 17. & 18. September 2022
- Grundkurs** 18. & 19. März 2023
- Aufbaukurs** 23. & 24. September 2023

in der Frauenberatungsstelle im SkF

Huttenstraße 29 B, 97072 Würzburg, EG

Kursinhalte

- Umgang mit Angst und Panik
- Wahrnehmungsübungen
- Einsatz der Stimme
- Körperausdruck
- Erfahrung der eigenen Körperkraft
- Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen
- Schutz- und Hilfsangebote informeller und formeller Art
- individuelle und solidarische Lösungen für Konfliktsituationen
- einfache, effektive Körpertechniken zur Selbstverteidigung
- Spiel, Spaß und Bewegung in einer Frauengruppe

WenDo - Weg der Mädchen und Frauen

ist ein von Frauen für Mädchen und Frauen entwickeltes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Schwerpunkt ist die Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten in grenzüberschreitenden Alltagssituationen sowie die Abwehr und das Eingreifen bei körperlichen Angriffen.

Ziele

- Wahrnehmung eigener Gefühle und Interessen
- Entschlossenheit zur Durchsetzung und Verwirklichung eigener Ziele
- alternative Konfliktbewältigungsstrategien und Lösungsmuster erlernen
- mehr Widerstandskraft durch Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten
- effektives Schutzverhalten in unterschiedlichen Lebensbereichen erproben und stärken
- eigene Kompetenzen, Kreativität und Fähigkeiten fördern
- den eigenen Lebensraum selbst-bewusst und selbst-bestimmt gestalten.

Kursleiterin

Cäcilia Keller, Sozialpädagogin und Supervisorin (DGSv)
WenDo Trainerin im bundesweiten Netzwerk

Termine

Grundkurs 19. & 20. März 2022

Aufbaukurs 17. & 18. September 2022

Grundkurs 18. & 19. März 2023

Aufbaukurs 23. & 24. September 2023

Samstag 9:00 bis 14:00 Uhr

Sonntag 9:00 bis 13:00 Uhr in der Huttenstraße 29 B

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Kosten

Nach eigenem Ermessen zwischen 10 und 25 Euro.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

FBS



Anmeldung

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

E-Mail

Alter

Ort, Datum, Unterschrift