

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 2024

wir leben helfen



Wir bitten um schriftliche Anmeldung an:

Frauenberatung im SkF
Huttenstraße 29 B | 97072 Würzburg

Ihre Fragen beantworten wir unter:

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



Träger
SkF – Sozialdienst katholischer Frauen e. V.
Würzburg

info@skf-wue.de | www.skf-wue.de 10/2023

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** 16. & 17. März 2024
- Aufbaukurs** 21. & 22. September 2024

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 16. & 17. März 2024
Aufbaukurs 21. & 22. September 2024
Samstag 9:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag 9:00 bis 14:00 Uhr

in der Huttenstraße 29 B, Würzburg Sanderau

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