

# 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 2025

wir leben helfen



SKF

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

12/2024

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** 15. & 16. März 2025

○ **Aufbaukurs** 25. & 26. Oktober 2025

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** 15. & 16. März 2025  
**Aufbaukurs** 25. & 26. Oktober 2025

Samstag 9:00 bis 14:00 Uhr  
Sonntag 9:00 bis 13:00 Uhr

in der Huttenstraße 29 B, Würzburg Sanderau

**Anmeldung** bis 14 Tage vor Kursbeginn

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

## Kosten

Nach eigenem Ermessen zwischen 30 und 50 Euro. Ein Zuschuss durch die Frauenberatung ist möglich

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

FBS



## Anmeldung

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

E-Mail

Alter

Ort, Datum, Unterschrift