

WenDo-Kurs

für junge Frauen
zwischen 16 und 21 Jahren



wir leben helfen



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.

Kursinhalte

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Gleichstellungsstellen der Stadt und des Landkreises Würzburg

Kursleiterin

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

Termine

2./3. April 2022

29./30. April 2023

samstags 9:00 bis 14:00 Uhr

sonntags 9:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung

bis 14 Tage vor Kursbeginn

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Kosten

Nach eigenem Budget bis zu 10 €.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Frauenberatungsstelle | FBS *im skf*

Huttenstraße 29 B | 97072 Würzburg

09 31 45 007-0 | fbs@skf-wue.de

www.fbs.skf-wue.de | Foto: *deagreez/AdobeStock*