

Meine Grenze bestimme ich selbst!

WenDo Kurs für Frauen und Mädchen

Der Frauennotruf Lübeck bietet in diesem Kurs Frauen die Möglichkeit, spielerisch und mit Spaß, ihre Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen im Alltag zu erhöhen und Ängste abzubauen.

WenDo ist Selbstbehauptung

Frauen können in einem WenDo Kurs lernen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen durch selbstbewusstes Auftreten zur Wehr zu setzen. Dieses wird in vielen praktischen Übungen erprobt.

WenDo ist Selbstverteidigung

WenDo vermittelt leicht erlernbare und wirkungsvolle Techniken, die auch bei kräftemäßig überlegenen Angreifern erfolgversprechend sind.

In einem WenDo Kurs werden alle Teilnehmerinnen ermutigt, ihre Fähigkeiten, Stärken und Wünsche zu entdecken und sich bewusst damit auseinanderzusetzen.

Der Kurs wird von einer erfahrenen WenDo-Trainerin durchgeführt. Mehrmals jährlich werden WenDo-Schnupperkurse am Wochenende im Umfang von insgesamt 10 Stunden angeboten. Darüber hinaus bieten wir einmal im Jahr einen 16-maligen WenDo-Kurs an, der wöchentlich stattfindet und insgesamt 24 Stunden umfasst.



Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung
Musterbahn 3 – 23552 Lübeck
Tel.: 0451 / 70 46 40 – Fax: 0451 / 592 98 96
kontakt@frauennotruf-luebeck.de – www.frauennotruf-luebeck.de