FRAUEN HELFEN FRAUEN
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

SICHER UND SELBSTBEWUSST
WENDO-KURS FÜR FRAUEN

Grenzen setzen - Stärken erkennen - Selbstbewusst auftreten - „Nein“ sagen können - sich stark fühlen

Lernen Sie in einem geschützten Rahmen, wie Sie sich in herausfordernden Alltagssituationen behaupten und Ihre persönliche Stärke entfalten können – unabhängig von Fitness oder körperlicher Kraft.

WenDo wurde als Selbstbehauptungskonzept von Frauen speziell für Frauen entwickelt. Es geht um die Entwicklung individueller Handlungsstrategien bis zur Vermittlung ausgewählter Selbstverteidigungstechniken gegen die vermeintlich kleinen Übergriffe im Alltag .

Unter der Anleitung der WenDo-Trainerinnen Nadine Herweg und Christina Schulz erleben Sie praktische Übungen und entdecken Techniken, mit denen Sie Ihre Bedürfnisse ernst nehmen und Grenzen setzen können.



Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Frauenberatungsstelle Marl
Paul-Schneider-Str. 27, 45770 Marl

JETZT ANMELDEN!

info@frauenberatungsstelle-marl.de
02365 14640

In Kooperation mit:

RUNDER TISCH KREIS RECKLINGHAUSEN

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen