



Frauen helfen Frauen e.V.

WenDo

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Kosten: 25 Euro pro Person

Ort: Fachberatung bei
häuslicher und sexualisierter Gewalt

Adresse: Sattlerstraße 9, 97421 Schweinfurt

Trainerin: Cäcilia Keller

Termin: 24.09.2021 und 25.09.2021

Uhrzeit: Fr. 14 - 18 Uhr und Sa. 9 -13 Uhr

Max. Teilnehmerinnen: 12 Frauen

Anmeldung: Per E-Mail (siehe Anhang)

E-Mail: office@fachberatung-schweinfurt.de

Telefon: 09721 185 233



Fachberatungsstelle bei
häuslicher und sexualisierter Gewalt



Was ist WenDo?

- WenDo ist ein entwickeltes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Stärkung von Mädchen und Frauen, ist mädchenparteilich und alltagstauglich
- Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten in grenzüberschreitenden Alltagssituationen



Was ist das Ziel von WenDo?

- Wahrnehmung eigener Gefühle und Interessen
- Alternative Konfliktbewältigungsstrategien und Lösungsmuster einzuüben
- Widerstandskraft durch Erweiterung ihrer Handlungsmöglichkeiten stärken
- Eigenen Lebensraum selbst-bewusst und selbst-bestimmt zu gestalten

Was sind die Kursinhalte?

- Umgang mit Angst und Panik
- Wahrnehmungsübungen
- Einsatz der Stimme Körperausdruck
- Erfahrungen der eigenen Körperkraft
- Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen
- Schutz- und Hilfeangebote informeller und formeller Art
- Individuelle und solidarische Lösungen für Konfliktsituationen
- Einfache, effektive Körpertechniken zur Selbstverteidigung
- Spiel, Spaß und Bewegung in einer Mädchen- und Frauengruppe



Wenn Sie an unserem WenDo Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte verbindlich ab sofort per E-Mail über **office@fachberatung-schweinfurt.de** an. Richten Sie bitte auch Nachfragen entweder an diese E-Mail Adresse oder rufen Sie uns an.

Sobald wir Ihnen die Anmeldung per E-Mail bestätigt haben, überweisen Sie bitte im Voraus **bis spätestens zum 15.09.2021** den **Selbstkostenbeitrag** in Höhe von **25€** an folgendes Konto:

Sparkasse Schweinfurt-Haßberge
IBAN: DE90 7935 0101 0000 0327 22
BIC: BYLADEM1KSW
Verwendungszweck:
"WenDo September 2021 + Name"

Falls Sie den Selbstkostenbeitrag nicht überweisen können, können Sie uns das Geld auch in den Briefkasten werfen oder persönlich, nach Terminabsprache, vorbeibringen.

Bei coronabedingter Kursabsage, wird Ihnen der Selbstkostenbeitrag automatisch zurücküberweisen.

