

**ERK  
EL  
ENZ**



Echt. Ehrlich. Einzigartig.

## Gleichstellungsstelle

# WenDo-Kurse im Jahr 2022

**WenDo Selbstbehauptung – Selbstverteidigung**  
für alle Mädchen im Alter von 6 – 10 Jahren

### 1. Kurs

Montag, 11.04.2022 von 10 – 14 Uhr und  
Dienstag, 12.04.2022 von 10 – 14 Uhr

### 2. Kurs

Dienstag, 04.10.2022 von 10 - 14 Uhr und  
Mittwoch, 05.10.2022 von 10 - 14 Uhr

Kosten je Person 49,00 €.

---

Die Kurse finden im Familienzentrum Erkelenz, Westpromenade 5,  
(Kindergartengebäude) statt.

**Anmeldungen ab sofort möglich:**  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Erkelenz  
Elke Bodewein Tel: 02431-85 248 oder  
per Mail: [elke.bodewein@erkelenz.de](mailto:elke.bodewein@erkelenz.de)

WenDo ist ein ganzheitliches Konzept der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, das an den Stärken von Frauen und Mädchen ansetzt.

Sich wehren und durchsetzen, Entscheidungen treffen, die eigene Kraft kennen lernen und nutzen, die eigenen Grenzen wahrnehmen und für deren Respektierung eintreten, Unwohlsein, Ärger und Angst ernstnehmen und Situationen zum eigenen Wohlbefinden verändern - das alles ist WenDo.

WenDo ist kein Kampfsport. Klarheit und Entschlossenheit stehen im Vordergrund, wenn es darum geht die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen.

Individuelle Handlungsstrategien für alltägliche Grenzüberschreitungen und Belästigungen, Diskriminierungen, Gewalt- oder Angstsituationen werden entwickelt und in Rollenspielen umgesetzt. Leicht erlernbare und effektive Selbstverteidigungstechniken stehen ebenso auf dem Programm, wie die Arbeit mit Körperhaltung, Blick und Stimme.

**Alle** Frauen und Mädchen, unabhängig von körperlicher Fitness, Hautfarbe, Alter und Lebensweise können dies lernen und sind willkommen.

**WenDo ermutigt, stärkt, macht Spaß und aktiviert.**

Referentin: Claudia Becker, Dipl. Sozialarbeiterin , WenDo Trainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie;  
seit 1988 tätig in der Gewaltprävention, im Konfliktmanagement sowie der Frauenbildungsarbeit, Seminare für Multiplikatorinnen und Mitarbeiterinnen von Verwaltungen, seit 1993 freiberufliche WenDo Trainerin.