

## WenDo: Selbstbehauptung

WenDo ist kein Kampfsport, sondern ein ganzheitliches Konzept der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Individuelle Handlungsstrategien für alltägliche Grenzüberschreitungen und Belästigungen werden ebenso entwickelt wie für Erfahrungen mit Diskriminierung und für Gewalt- oder Angstsituationen. In Rollenspielen werden die Strategien erprobt und umgesetzt.

Leicht erlernbare und effektive Selbstverteidigungstechniken stehen ebenso auf dem Programm wie die Arbeit mit Körperhaltung, Blick und Stimme.

### Datum und Ort

19. Oktober bis 20. Oktober 2026, jeweils von 11 bis 15 Uhr (Herbstferien)

Der Kurs findet im Familienzentrum Erkelenz, Westpromenade 5 (Kindergartengebäude), statt.

Kosten pro Person: 59 Euro

### Referentin

Claudia Becker, Diplom-Sozialarbeiterin und WenDo-Trainerin

### Anmeldung

Elke Bodewein, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Erkelenz  
Tel.: 02431- 85 248 | E-Mail: Elke.Bodewein@erkelenz.de