



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

1. Kurs (Osterferien)

30. März 2026 | 10 Uhr bis 14 Uhr
31. März 2026 | 10 Uhr bis 14 Uhr

2. Kurs (Herbstferien)

16. Oktober 2026 | 15 Uhr bis 19 Uhr
17. Oktober 2026 | 10 Uhr bis 14 Uhr

Die Kurse finden 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