

Kurs für
11- bis 15-
Jährige

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

Kurs für
11- bis 15-
Jährige

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

WenDo ist Selbstbehauptung

WenDo ist ein ganzheitliches Konzept der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, das an den Stärken von Mädchen ansetzt. Sich wehren und durchsetzen, Entscheidungen treffen, die eigene Kraft kennenlernen 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 Mädchen können dies unabhängig von körperlicher Fitness, Hautfarbe, Alter und Lebensweise lernen und sind willkommen. WenDo ermutigt, stärkt, macht Spaß und aktiviert.

Referentin ist Claudia Becker, Diplom-Sozialarbeiterin, WenDo-Trainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 1988 ist Claudia Becker tätig in der Gewaltprävention, im Konfliktmanagement sowie der Frauenbildungsarbeit. Sie gibt Seminare für Multiplikatorinnen und Mitarbeiterinnen von Verwaltungen und ist seit 1993 freiberufliche WenDo-Trainerin.

WenDo ist Selbstbehauptung

WenDo ist ein ganzheitliches Konzept der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, das an den Stärken von Mädchen ansetzt. Sich wehren und durchsetzen, Entscheidungen treffen, die eigene Kraft kennenlernen 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 Mädchen können dies unabhängig von körperlicher Fitness, Hautfarbe, Alter und Lebensweise lernen und sind willkommen. WenDo ermutigt, stärkt, macht Spaß und aktiviert.

Referentin ist Claudia Becker, Diplom-Sozialarbeiterin, WenDo-Trainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 1988 ist Claudia Becker tätig in der Gewaltprävention, im Konfliktmanagement sowie der Frauenbildungsarbeit. Sie gibt Seminare für Multiplikatorinnen und Mitarbeiterinnen von Verwaltungen und ist seit 1993 freiberufliche WenDo-Trainerin.