

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

22. März 2024 | 15 Uhr bis 19 Uhr
23. März 2024 | 10 Uhr bis 14 Uhr

2. Kurs

14. Oktober 2024 | 10 Uhr bis 14 Uhr
15. Oktober 2024 | 10 Uhr bis 14 Uhr

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

Weitere Informationen

- Kosten pro Person: 49 Euro
- Die Kurse richten sich an Mädchen im Alter von 6 bis 10 Jahren

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 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.