



„Weil der erste Schritt zur Selbstverteidigung im Kopf passiert und nicht in den Muskeln“ Mithu Sanyal

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für **Frauen und Mädchen**. In einem geschützten Rahmen findet Erlebnisaustausch sowie die Entwicklung von Handlungskompetenz statt. WenDo zählt sich nicht zu den Kampfsportarten, sondern versteht sich als Präventionsprogramm gegen Gewalt.

In geschützter Atmosphäre werden einfache, effektive und angemessene Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt und geübt. Frauen und Mädchen erleben Stärkung in ihrem Selbstbewusstsein. Die eigene Wahrnehmung wird geschärft – so lernen sie, frühzeitig kritische Situationen zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Frauen und Mädchen üben, ihre Körpersprache gezielt einzusetzen, um sich in konkreten Situationen angemessen verhalten zu können. Sie werden in ihrer eigenen Wahrnehmung gestärkt und ermutigt, sich in kritischen Situationen laut und unmissverständlich zu widersetzen.

Weder Sportlichkeit noch Vorerfahrung sind Voraussetzung.

Die Kurse sind der jeweiligen Zielgruppe bedarfsgerecht angepasst.

***WenDo-Kurse für Fachfrauen**

Wann: 21. Juni 2022 von 9:00-15:00 Uhr

27. Sept. von 9:00-15:00 Uhr

Wo: genaue Location in Rosenheim wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 90€ pro Kurs

WenDo-Kurse für Frauen

Wann: 25./26. Juni 2022 jeweils von 10:00-16:00 Uhr

22./23. Oktober 2022 jeweils von 10:00-16:00 Uhr

Wo: genaue Location in Rosenheim wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 100€ (Zuschuss nach Rücksprache möglich)

WenDo-Kurse für Mädchen zwischen 12 und 14 Jahren

Wann: 16. Juli 2022 von 10:00-16:00 Uhr

15. Oktober 2022 von 10:00-16:00 Uhr

Wo: genaue Location in Rosenheim wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 55€ (Zuschuss nach Rücksprache möglich)

WenDo-Kurse für Mädchen zwischen 15 und 18 Jahren

Wann: 17. Juli 2022 von 10:00-16:00

16. Oktober 2022 von 10:00-16:00 Uhr

Wo: genaue Location in Rosenheim wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 55€ (Zuschuss nach Rücksprache möglich)

*www.frauennotruf-ro.de/wendo-fuer-frauen

Anmeldung über wendo@frauennotruf-ro.de

Fachstelle Beratung
für Frauen

Interventionsstelle
Pro-aktive Beratung bei
Häuslicher Gewalt

Fachstelle Beratung
gegen sexuellen Missbrauch
an Mädchen und Jungen

Fachstelle Prävention
gegen sexuellen Missbrauch
an Mädchen und Jungen

