

# Wendo

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Organisiert von der  
Ev. Jugendarbeit  
der Ev. Kirchengemeinde  
Erkrath



EVANGELISCHE JUGEND  
Erkrath • Unterfeldhaus • Unterbach

### Worum geht es in dem Kurs?

- Frauen üben in dem Kurs die Einschätzung und den Umgang mit schwierigen und beängstigenden Situationen.
- Sie lernen auf ihre Körpersprache und ihre Stimme zu achten und diese bewusst einzusetzen.
- Konfliktbewältigung, Kommunikations – und Deeskalationsstrategien stehen ebenso auf dem Programm wie leicht erlernbare und effektive Selbstverteidigungstechniken.

### Was ist WenDo?

WenDo ist ein ganzheitliches Konzept der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen.

In einem **WenDo** Kurs stehen alltägliche Belästigungs – und Übergriffsituationen im Vordergrund. Gewalt- und Angstsituationen und sexuelle Belästigungen im öffentlichen Raum werden ebenso thematisiert, wie Gewalt in nahen Beziehungen.

Für die im Kurs angesprochenen Situationen entwickeln die Teilnehmerinnen individuelle Lösungsmöglichkeiten.

Klarheit und Entschlossenheit stehen im Vordergrund, wenn es darum geht, die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen.

**Sind sie neugierig darauf, was  
alles in ihnen steckt?**

**Dann kommen sie zu dem**

## **WenDo-Kurs im März!**

**Freitag, den 18.03.2022 von  
15.00-19.00 Uhr und  
Samstag, den 19.03.2022 von  
09.00-16.00 Uhr**

**Unterstützt von der  
Gleichstellungsbeauftragten  
der Stadt Erkrath**



**Die Trainerin,  
Beate Nitzschke,**  
Dipl.Sozialpädagogin,  
Bildungsreferentin,  
Körpertherapeutin und arbeitet  
seit 30 Jahren als WenDo –  
Trainerin.



### **Mitzubringen:**

- Motivation
- Eigene Trinkflasche
- Selbstverpflegung für die Pausen

### **Veranstaltungsort:**

Joachim Neander Haus  
Bavierstraße 19  
40699 Erkrath

### **Kostenbeitrag:**

35 Euro Eigenanteil pro Person.  
Da dieser Kurs von der  
Gleichstellungsbeauftragten der  
Stadt Erkrath bezuschusst wird,  
können wir ihnen diesen so  
kostengünstig anbieten.

### **Anmeldung:**

Bitte melden sie sich bis zum  
**11.03.2022** bei  
Jugendleiterin/ Diakonin  
Nicole Förster  
unter: **[nicole.foerster@ekir.de](mailto:nicole.foerster@ekir.de)**  
verbindlich an.  
Die Kursgebühr ist spätestens  
am ersten Kurstag zu bezahlen  
und wird auch fällig, wenn man  
kurzfristig nicht teilnehmen  
kann.