Selbstbehauptungskurs

WenDo/Feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

- **Ein Kurs speziell für Frauen mit Gewalterfahrung**
- Für Frauen aller Altersgruppen, aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Der Raum liegt im Erdgeschoss und ist mit dem Rolli zugänglich.

Termine:	17.10. / 31.10. / 7.11.2026 = 3 Termine, samstags, 12-15.30 Uhr (je 2x1,5h incl. 30 Minuten Pause; nicht einzeln buchbar, die Termine bauen aufeinander auf)
Veranstaltungsort:	Ev. Gemeindezentrum Stephanus, Subbelrather Straße 206-210, 50823 Köln-Ehrenfeld (Hinterhaus, KVB-Linien 5 und 13, Subbelrather Straße/ Gürtel, Nähe Bhf Ehrenfeld)
Kosten:	60 € für den kompletten Kurs (Ermäßigung bis max. 50% nach Selbsteinschätzung möglich)
Trainerinnen:	Trude Menrath und Sabine Rasquin von Frau Schmitzz – WenDo e.V.
Anmeldung/ Infos:	Ab sofort beim Notruf Köln – Frauen gegen Gewalt e.V. (s.u.)
Kinderbetreuung:	Kann bei Bedarf organisiert werden, bitte unbedingt bei der Anmeldung klären

Veranstaltet vom Notruf Köln – Frauen gegen Gewalt e.V.
Tel.: 0221 / 562035, E-Mail: mailbox@notruf-koeln.de, HP: www.notruf-koeln.de
Bankverbindung:
Frauen gegen Gewalt, IBAN: DE31 370 501 980 003 242 955, BIC: COLSDE33XXX

Infos zum Kurs

(von den Trainerinnen von Frau Schmitzz -WenDo e.V.)

Jede Frau kennt Situationen, die ihr nicht gefallen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit allen möglichen Formen von Angriffen und Übergriffen, die wir im Alltag erleben, auseinander: sei es am Arbeitsplatz, in der Ausbildung, im Freundeskreis, innerhalb der Familie oder auf der Straße. So verschieden die Formen der Gewalt sind, so unterschiedlich sind die Strategien zur Gegenwehr. Jede Frau kann ihre Erfahrungen, Ängste, Unsicherheiten, Stärken und Fragen ins Training hineintragen.

In Gesprächen, mit Rollenspielen und körperlichen Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede. WenDo wird ausschließlich von Frauen an Mädchen und Frauen weitergegeben.

Warum ein spezieller Kurs?

In allen WenDo-Kursen sind Frauen mit Gewalterfahrungen. Dieser Kurs ist speziell für diejenigen gedacht, die WenDo lieber in einem Kurs trainieren wollen, in dem alle Teilnehmerinnen denselben Hintergrund haben. In anderen Kursen wird oft Energie für Auseinandersetzungen und Fragen gebraucht, wie z.B. „sage ich hier, dass ich von Gewalt betroffen bin? Und wie deutlich?“ Energie, die wir für die Themen nutzen können, mit denen jede in den Kurs kommt.

Wir legen in diesem Kurs besonderen Wert darauf, Möglichkeiten anzubieten, mit denen jede auf ihre Grenzen achten kann – sowohl mit dem Thema als auch innerhalb der Gruppe.

Über Frau Schmitzz – WenDo e.V.

Frau Schmitzz bietet seit 1988 **WenDo-Kurse** in Köln und Umgebung an. Unsere Kompetenz beruht auf langjähriger Berufserfahrung, Aus- und Fortbildung sowie Austausch und Zusammenarbeit mit anderen WenDo-Trainerinnen bundesweit. Wir arbeiten nach den Qualitätsstandards des Bundesfach-verbandes feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

In unsere Arbeit fließt die Kenntnis der besonderen gesellschaftlichen, politischen und sozialen Lebenszusammenhänge von Frauen und Mädchen ein. Wir sind vernetzt mit frauenparteilichen Projekten und beteiligen uns an Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen gegen Gewalt gegen Frauen.