

Pressemitteilung der Stadt Wernigerode
Wernigerode, 2018

WENDO: Seminar zur Selbststärkung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Aus Anlass des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen bieten die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt und das Frauenzentrum den Kurs »WENDO – Selbstbehauptung, Selbststärkung und Selbstverteidigung für Frauen« an.

WENDO stärkt das Selbstbewusstsein. Die zentralen Themen in WENDO-Kursen sind die alltäglich von Frauen erlebten Grenzüberschreitungen. Diese reichen von »blöden Sprüchen«, unangenehmen Blicken, unerwünschten Berührungen bis hin zur massiven Gewalt.

Im WENDO-Kurs lernen Frauen in geschützter und ungezwungener Atmosphäre selbstbewusst im Alltag aufzutreten, ihren Gefühlen und Wahrnehmungen zu vertrauen und achtsam mit sich selbst zu sein. Vermittelt werden Strategien und Techniken, die helfen in grenzüberschreitenden oder bedrohlichen Situationen zu handeln. WENDO lehrt wirksame Methoden, sich mit Worten, Blicken oder Körperausdruck gegen unterschiedlichste Formen von Grenzüberschreitung zur Wehr zu setzen. Gleichwohl lernen Sie körperliche Abwehr- und Angriffstechniken kennen. WENDO ist geeignet für Jede, Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Termin und Anmeldung

Die Veranstaltung findet am Samstag, 24. November in der Zeit von 10 bis 16 Uhr in der Turnhalle Burgbreite statt. Die Leitung hat Aline Felger, WENDO-Trainerin in Magdeburg. Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen. Anmeldungen und nähere Informationen im Frauenzentrum Wernigerode, Breite Str. 84, oder telefonisch unter 03943-626012.