

# *Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs*

## **WenDo – Sicher – Stark – Selbstbestimmt**

*für Frauen zwischen 16 Jahren und 99 Jahren*

**WenDo** heißt übersetzt: „**Weg der Frau**“! WenDo ist kein Kampfsport! WenDo ist eine besondere Form der Selbstverteidigung, Selbststärkung und der Selbstbestimmung von Frauen für Frauen. Im WenDo finden Frauen ihren Weg, mit Klarheit und Entschlossenheit sich und ihre eigenen Grenzen zu spüren und zu schützen. Im gemeinsamen Training üben wir das Stoppen alltäglicher Grenzüberschreitungen, Belästigungen, Diskriminierungen und Gewalt- oder Angstsituationen.

**Wenn ein „Nein-Gefühl“ da ist, dürfen wir es laut und deutlich aussprechen.**

Manches kann im Rollenspiel ausprobiert werden und alles was wir üben darf auch Spaß machen. Alles kann, nichts muss. Leicht erlernbare und effektive Selbstverteidigungstechniken stehen ebenso auf dem Programm wie die Arbeit mit Körperhaltung, Blick und Stimme. Körpertechniken sind wichtig und sinnvoll, doch der größte Schutz ist unsere Haltung zu uns selbst und zu unserem Umfeld!

*Also los Frauen! Lasst uns gemeinsam ein Stück Weg gehen!*

**TERMIN:** Samstag, 25. April 2026

**ZEIT:** 10.00 – 17.00 Uhr

**KOSTEN:** 30, - € (Ermäßigung möglich)

**ORT:** Sporthalle der Ida-Purper Schule, Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein

**LEITUNG:** Ruth Petri  
Dipl. Psychologin, Selbstverteidigungstrainerin

### **ANMELDUNG UND WEITERE INFOS:**

Frauennotruf Idar-Oberstein, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein  
Tel.: 06781 – 4 55 99, Fax: 06781 – 50 94 14  
info@frauennotruf-idar-oberstein