



„Sicher – Stark - Selbstbewusst!“

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Samstag, 21. November 2026

Frauen erleben immer wieder Situationen, in denen sie gegen ihren Willen i.d.R. von Männern verbal und/oder körperlich angemacht und belästigt werden. Am Arbeitsplatz, auf der Straße, in der Kneipe, bei Festen, im Bekanntenkreis etc. ...

Jede Frau kennt die damit verbundenen Gefühle von Unsicherheit, Angst, Wut, Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Das Anliegen von **WENDO**-Kursen ist es, der mehr oder weniger alltäglichen Gewalt, die Frauen erleben, durch Hilfe zur Selbsthilfe entgegenzuwirken.

WENDO („Der Weg der Frau“) ist eine von Frauen entwickelte, speziell auf Frauen zugeschnittene Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Sie bietet Frauen mit folgenden Methoden einen schützenden Raum, in dem sie ihre Fähigkeiten, sich selbst zu behaupten und zu verteidigen, weiterentwickeln können.

- Körpertraining (Einüben wirkungsvoller, unkomplizierter Techniken und Befreiungsgriffe, die sofort einsetzbar sind, sowohl für bedrohliche Angriffssituationen als auch für alltägliche Situationen wie Anmache, Belästigung, subtile Übergriffe usw.)
- Selbstbehauptungstraining (Auseinandersetzen mit den eigenen Ängsten und Hemmschwellen, der eigenen Kraft vertrauen, Grenzen wahrnehmen und sie dem Gegenüber deutlich aufzeigen, verbale Gegenwehr, selbstbewusstes Auftreten)
- Informationen zum Thema "Gewalt gegen Frauen" sowie Gespräch und Austausch
- Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstsicherheit

Sportliche Fitness ist **keine** Voraussetzung. **Alter:** zwischen 16 und 99 Jahre

Termin: 21. November 2026

Zeit: 10 – 17 Uhr

Kosten: 30,- Euro (Ermäßigung möglich)

Ort: Sporthalle der Ida-Purper Schule, Vollmersbachstr. 55, 55743 Idar-Oberstein

Leitung: Anke Thomasky, WENDO-Trainerin und -Ausbilderin, Diplom-Sozialpädagogin

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

Organisiert vom Frauennotruf Idar-Oberstein

mit finanzieller Förderung der Stiftung Rheinland-Pfalz für Opferschutz