Sicher und Selbstbewusst – WenDo-Kurs für Frauen

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für mehr (Selbst -) Sicherheit

Wollen Sie…

- Grenzen setzen?
- Ihre Stärken erkennen?
- Selbstbewusst auftreten?
- „Nein“ sagen können?
- Sich stark fühlen?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Lernen Sie in einem geschützten Rahmen, wie Sie sich in herausfordernden Alltagssituationen behaupten und Ihre persönliche Stärke entfalten können – unabhängig von Fitness oder körperlicher Kraft.

WenDo wurde als Selbstbehauptungskonzept von Frauen speziell für Frauen entwickelt.

Unter der Anleitung der WenDo-Trainerinnen Nadine Herweg und Christina Schulz erleben Sie praktische Übungen und entdecken Techniken, mit denen Sie Ihre Bedürfnisse ernst nehmen und Grenzen setzen können.

Wo ? Gesine Intervention - Frauenberatung

Bahnhofstraße 63

58452 Witten

Wann? 25. November 2026

09:30 bis 12:30 Uhr

Anmeldungen bitte per Email: info@frauenberatung-en.de

oder telefonisch: 02302- 5 25 96

gesine Frauenberatung.EN

Wir freuen uns auf Sie… haben Sie Mut und seien Sie dabei!