

WenDoWen

Weg der Frauen



**Feministische
Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung
von Frauen für Frauen
und Mädchen**

WenDo-Trainerinnen Rheinland



Impressum:

Herausgeberin:

WenDo-Trainerinnen Rheinland
Claudia Becker, www.wendo-aachen.de
Judith Funke, judithfunke@web.de
Martina Kuschel, 02151-536006, martina.kuschel@online.de
Petra Welz, 0211-5571772, petra.w@gmx.net

Satz und Layout: Tilch Hagemann

Gefördert von der Gleichstellungsbeauftragten
der Landeshauptstadt Düsseldorf, Dagmar Wandt

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Genehmigung
der WenDo-Trainerinnen Rheinland

Düsseldorf, 1. Auflage 2009



WenDo ist Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen, die sich besser schützen lernen wollen

WenDo ist Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen, die sich erfolgreicher durchsetzen wollen

WenDo ist Selbsterfahrung für Frauen und Mädchen, die ihrer Kraft und Klarheit begegnen wollen

WenDo ist Selbstsicherheitstraining für Frauen und Mädchen, die ohne Gewalt leben wollen

WenDo ist der Einsatz eigener Stärken

WenDo ist der aktive Umgang mit Hemmschwellen und Panikmustern

WenDo ist die Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten

WenDo ist Konfliktsituationen im Alltag oder Beruf erfolgreich zu begegnen

WenDo ist Information über Gewalt gegen Frauen und Mädchen

WenDo ist für Jede ...

...unabhängig von Herkunft, Religion, Kultur, Sprache und Lebenszusammenhang:

Kleine und Große, Junge, Ältere und Alte, Dicke und Dünne, Laute und Leise, Schüchterne und Mutige, Schwangere und nicht Schwangere, Unsportliche und Sportliche, mit und ohne Behinderungen, Lesbe oder Hetera.





WenDo-Trainerrinnen

WenDo-Trainerrinnen sind immer Frauen. Sie sind fundiert ausgebildet, die viel-seitigen Kursinhalte zu vermitteln und auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen einzugehen.

Kontinuierliche Fortbildung, Supervision und Vernetzung gewährleisten, dass aktuelle Entwicklungen in die Arbeit einfließen.

Durch Kooperationen vor Ort auf verschiedenen Ebenen und in kollegialem Austausch wirken WenDo-Trainerrinnen aktiv an der gesellschaftspolitischen Diskussion und Veränderung zum Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit.



WenDoDUM

Weg der Frauen

**WenDo fördert die Kreativität
und Fähigkeit, den eigenen
Lebensraum selbstbewusst und
selbstbestimmt zu gestalten.**

www.wendo-rheinland.de