

A2613010 Stark sein – sich wehren – sich sicher fühlen. WenDo-Kurs für Frauen mit Migrationsgeschichte

Beginn Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr gebührenfrei für (zukünftig) ehrenamtlich Tätige

Dauer 1 Termin

Kursleitung Juliane Heldt

Kursort Raum 21, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Stark sein – sich wehren – sich sicher fühlen

Dieser Kurs ist für Frauen mit Migrationshintergrund.

Vielleicht hast du schon einmal etwas erlebt, das dir Angst gemacht hat. Vielleicht fühlst du dich manchmal unsicher – auf der Straße, im Job, in der Schule deiner Kinder, beim Amt oder sogar in deiner Familie.

WenDo ist ein Kurs, der dir zeigt:

? Du darfst "Nein!" sagen.

? Du darfst dich wehren.

? Du bist stark – du kannst dich schützen.

In dem Kurs lernst du:

Wie du laut und deutlich „Stopp!“ sagen kannst

Wie du dich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen verhältst

Einfache Bewegungen zur Selbstverteidigung

Dass du nicht alleine bist – und dass andere Frauen ähnliche Erfahrungen gemacht haben

Wir üben gemeinsam in einer kleinen, sicheren Gruppe.

Es ist kein Sportkurs, du brauchst keine Vorkenntnisse. Du musst auch nicht gut Deutsch sprechen. Wir erklären alles ruhig und verständlich. Wenn du möchtest, kannst du auch eine Freundin mitbringen.

Alle Frauen sind willkommen – egal woher du kommst oder wie alt du bist.

WenDo-Trainerin: Juliane Heldt

Der Kurs wird durchgeführt in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum des Oberbergischen Kreises

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per Mail bei der VHS:

bogna.kubis@obk.de

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 21