

Meine Grenze
bestimme ich selbst!
WenDo
Wochenendkurs
für Frauen

Frauen *
notruf
Lübeck

Samstag, 13. Juni 2026 von 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Sonntag, 14. Juni 2026 von 11:00 Uhr – 15:00 Uhr

WenDo ist Selbstbehauptung

Frauen können in einem WenDo Kurs lernen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen durch selbstbewusstes Auftreten zu wehren.

WenDo ist Selbstverteidigung

WenDo vermittelt leicht erlernbare und wirkungsvolle Techniken, die auch bei kräftemäßig überlegenen Angreifern erfolgversprechend sind.

In diesem Kurs werden Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung vermittelt. Dazu gehören effektive gezielte Abwehr- und Angriffstechniken, das Trainieren der eigenen Stimme und die Wahrnehmung der eigenen Grenzen. Frauen werden darin geschult zu erkennen, welche Verhaltensweisen in einer bedrohlichen Situation hilfreich sein können.

Kosten: 40,- € (erm. 20,- €)

Ort: Sporthalle der Domschule, Domkirchhof 5

Kursleitung: Johanna Hotanen, WenDo Trainerin

Anmeldung: Frauen*notruf Lübeck, 0451 / 704640,
kontakt@frauennotruf-luebeck.de

Bankverbindung: Volksbank Lübeck, IBAN: DE 45 2309 0142 0005 1826 11