

Meine Grenze  
bestimme ich selbst!  
**WenDo**  
**Wochenendkurs**  
für Frauen

**Frauen** \*  
**notruf**  
**Lübeck**

**Samstag, 26. September 2026 von 10:00 Uhr – 16:00 Uhr**

**Sonntag, 27. September 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:** Anke Peters, WenDo Trainerin

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

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