

# WenDo für Mädchen und Frauen - Basistraining

## Sicher durch den Alltag

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 26Z182527   |
| Beginn      | Samstag, 11.04.2026, 11:00 - 17:00 Uhr            |
| Dauer       | 2 Termin(e)                                       |
| Ort         | VHS Studienhaus, 316, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln |
| Lehrkraft   | Frau Schmitzz G.V.                                |
| Kursentgelt | 98,00 €   |

Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Alle Frauen ab 16 Jahren sind herzlich willkommen.

### Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                  |
|------------|-------------------|----------------------|
| 11.04.2026 | 11:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, 316 |
| 12.04.2026 | 11:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, 316 |

[zur Kursdetail-Seite](#)