

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](#)