

# **WenDo für Mädchen und Frauen - Basistraining**

## **Sicher durch den Alltag**

Kursnummer	26Z182528
Beginn	Samstag, 11.07.2026, 11:00 - 17:00 Uhr
Dauer	2 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, 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
11.07.2026	11:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 415
12.07.2026	11:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)