

WenDo für Mädchen und Frauen - Basistraining

Sicher durch den Alltag

Kursnummer 26Z182531

Beginn Samstag, 21.11.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent 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

21.11.2026 11:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

22.11.2026 11:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

[zur Kursdetail-Seite](#)