

Informationen zum Inhalt des Kurses bei den Referentinnen:

Stefanie Göring und Tannimara
Löwe

[tannimaraloeuwe@violetta-](mailto:tannimaraloeuwe@violetta-dannenberg.de)

dannenberg.de

[\[dannenberg.de\]\(mailto:dannenberg.de\)](mailto:stefaniegoering@violetta-</p></div><div data-bbox=)

05861-98680-22 / 0160-96240382

Anmeldung bei:

Violetta e.V. Dannenberg
Anmeldung bitte telefonisch oder per
Mail mit Angabe von: Name, Adresse,
mit Telefonnummer oder Mail-
Adresse.

Mit Zahlungseingang der Kursgebühr
ist Ihr Platz im Kurs reserviert.

Violetta e.V.

IBAN:

DE31 2585 0110 0044 0336 29

BIC: NOLADE21UEL

Verwendungszweck:

Name, WenDo Kurs Mai 2026

Sie erhalten eine schriftliche
Anmeldebestätigung.
Sollten bei Ihrer Anmeldung schon
alle Kursplätze belegt sein, kommen
Sie auf eine Warteliste.

Termin

und Kurszeiten:

Freitag 15. 05. 2026
17.00 – 20.30 Uhr

Samstag 16. 05. 2026
10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Landkreis Uelzen

Albrecht-Thaer-Str. 101

29439 Uelzen

Treffpunkt: Haupteingang

Teilnahmebeitrag:

80,00 Euro

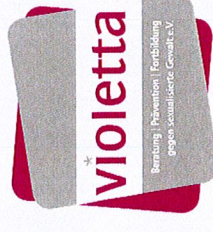
Falls die Zahlung der
Teilnahmegebühr nicht möglich
ist, sprechen Sie uns gerne an.
Die Teilnahme soll nicht von den
finanziellen Möglichkeiten
abhängen.

Bei einer **Absage/Nichtteilnahme**
ist die Rückerstattung der
Teilnahmegebühr nur möglich,
wenn die Absage mindestens
10 Tage vor Kursbeginn erfolgt
oder der Platz anderweitig besetzt
werden kann.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Grundkurs WenDo 15. / 16. 05. 2026

Ein Kooperationsprojekt von



&



Landkreis
UELZEN

Gefördert durch die
Gleichstellungsbeauftragten

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Jede Frau hat das Recht, ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Grenzen ernst zu nehmen, sich selbst und ihre Würde zu schützen.

Die Erfahrungen und individuellen Möglichkeiten jeder einzelnen Frau sind unterschiedlich, aber jede hat die Möglichkeit sich zu schützen.

WenDo ist ein wirksames Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Training für Frauen.

Es nutzt die individuellen Möglichkeiten jeder Frau und verbindet Körpersprache, Worte, Stimme und körperliche Techniken.

Es ist ein ganzheitliches Training, das die innere Einstellung stärkt.

Den Erfolg von Selbstverteidigung macht zum Großteil die eigene Entschiedenheit aus, sich selbst zu schützen.

Kursinhalte:

- **Einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung**
- **Verschiedene Strategien der Selbstbehauptung**
- **Übungen zu Stimme, Wahrnehmung und Körpersprache**
- **Erprobung von Situationen**
- **Informationen, Gespräche**

Ziele des Kurses:

- ✓ die Stärkung des Selbstwertgefühls
- ✓ die Bewusstwerdung und Weiterentwicklung eigener Stärken
- ✓ die realistische Einschätzung von Gefahrensituationen
- ✓ die Verbesserung der eigenen Möglichkeiten, sich durchzusetzen und sich zu schützen

Teilnehmerinnen:

Der Kurs ist offen für Frauen jeden Alters ab 18 Jahren, mit unterschiedlichen körperlichen Möglichkeiten oder auch Einschränkungen.

Trainer*innen:

Stefanie Göring und Tannimara Löwe

Mitarbeiter*innen bei Violetta e.V. in Dannenberg sowie vernetzt mit verschiedenen Beratungsstellen und Einrichtungen im Bereich Gewalt gegen Frauen und Mädchen

Bitte mitbringen zum

Kurs:

- **bequeme Kleidung**
- **flache Schuhe** (wenn möglich: Turnschuhe)
- **Essen und Getränke für die Pausen**