

# Selbstverteidigung

## WenDo/ Feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

- Ein Kurs speziell für Frauen, die Erfahrungen mit (sexualisierter) Gewalt gemacht haben, für Erinnernde, für Überlebende und für Frauen, die sexuellen Missbrauch vermuten.
- Frauen aller Altersgruppen aus allen Kulturkreisen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind willkommen (der Raum ist rolligerecht).

**Zeit:** Ab 5. Juni 2019, fortlaufend mittwochs  
19.45-21.15 Uhr, 6 Termine (bis 10. Juli)

**Veranstaltungsort:** VHS Lindenthal im Bezirksrathaus  
(Aachener Str. 220, Eingang über Oskar-Jäger-Straße; gut mit KVB 1, 7 und 13 erreichbar)

**Kosten:** 60 € (Ermäßigung bis max. 50% nach Selbsteinschätzung möglich)

**Trainerinnen:** Trude Menrath und Sabine Rasquin von ‚Frau Schmitzz‘. WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen e.V.

**Anmeldung/ Infos:** Ab sofort beim ‚Notruf für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e.V.‘ (s.u.)

Veranstaltet vom Kölner ‚Notruf für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e.V.‘

Tel.: 0221/562035, E-Mail: [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de), HP: [www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)

**Bankverbindung:**

Notruf Köln e.V., Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE31 370 501 980 003 242 955

BIC: COLSDE33XXX

## **Infos zum Kurs**

(zusammengestellt von der Trainerinnengruppe ‚Frau Schmitzz‘)

Jede Frau kennt Situationen, die ihr nicht gefallen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt.

In unseren Kursen setzen wir uns mit allen möglichen Formen von Angriffen und Übergriffen, die wir im Alltag erleben, auseinander: sei es am Arbeitsplatz, in der Ausbildung, im Freundinnenkreis, innerhalb der Familie oder auf der Straße.

So verschieden die Formen der Gewalt sind, so unterschiedlich sind die Strategien zur Gegenwehr. Jede Frau kann ihre Erfahrungen, Ängste, Unsicherheiten, Stärken und Fragen ins Training hineinbringen.

In Gesprächen, mit Rollenspielen und körperlichen Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede.

WenDo wird ausschließlich von Frauen an Mädchen und Frauen weitergegeben.

### **Warum ein spezieller Kurs?**

In allen WenDo- Kursen sind Frauen mit Gewalterfahrungen. Dieser Kurs ist speziell für diejenigen gedacht, die aktuell mit ihren Gewalterfahrungen beschäftigt sind und WenDo lieber in einem Kurs mit ebenfalls Betroffenen trainieren wollen.

In anderen Kursen wird oft Energie für Auseinandersetzungen und Fragen gebraucht, wie z.B. „sage ich hier, dass ich von Gewalt betroffen bin? Und wie deutlich?“ Energie, die wir für die Themen nutzen können, mit denen jede in den Kurs kommt.

Wir legen in diesem Kurs besonderen Wert darauf, Möglichkeiten anzubieten, mit denen jede auf ihre Grenzen achten kann – sowohl mit dem Thema als auch innerhalb der Gruppe.

### **Die Trainerinnengruppe ‚Frau Schmitzz‘**

Die Gruppe ‚Frau Schmitzz‘ existiert seit 1988. Wir sind ein Zusammenschluss von momentan drei Kölner WenDo-Trainerinnen.

Unsere Erfahrung und Kompetenz gründen sich auf jahrelanges eigenes Selbstverteidigungstraining, Ausbildung sowie Austausch und Fortbildungen im bundesweiten WenDo-Netzwerk.

Die Aufarbeitung eigener Gewalterfahrung, auch in Selbsthilfegruppen, und die Arbeit in und mit anderen frauenparteilichen Projekten sind ebenfalls Grundlage unserer Arbeit.

Auf Anfrage schicken wir eine halbjährliche Kursliste zu (Tel.: 0221/7391606, Rückporto). Homepage: [www.frauschmitzz.de](http://www.frauschmitzz.de).