

# Selbstbehauptungskurs

## WenDo/ Feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

- Ein Kurs speziell für Frauen nach sexualisierter Gewalt, für Erinnernde, für Überlebende und für Frauen, die sexuellen Missbrauch vermuten.
- Frauen aller Altersgruppen aus allen Kulturkreisen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind willkommen.
- Auf Wunsch kann Kinderbetreuung organisiert werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

**Zeit:** Ab 27. Oktober 2021, 8 Termine,  
mittwochs 10-11.30 Uhr (3.11./10.11./  
17.11./24.11./1.12./8.12./ 15.12.)

**Veranstaltungsort:** Swinging Sisters – Frauentanzschule  
Köln (Venloer Straße 725, Köln-Bickendorf,  
Gebäude im Hof! KVB 3 oder 4 Akazienweg)

**Kosten:** 80 € (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 (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., 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.

### **Ein WenDo-Kurs in Zeiten von Corona?**

Das WenDo-Konzept beinhaltet Prävention als eine wesentliche Säule. Dazu gehört zum Beispiel, den benötigten Abstand in unterschiedlichen Situationen mit verschiedenen Menschen zu spüren, zu bestimmen, einzuhalten oder einzufordern. Wir werden in diesem WenDo-Kurs unter Einhaltung der dann gültigen Corona-Regeln bei Bedarf mit Sicherheitsabstand trainieren können, der Raum ist sehr groß und körperlicher Kontakt ist nicht zwingend nötig. Bei vielen Übungen zur Atmung, Wahrnehmung, Körperhaltung, Stimme, Entschlossenheit u.ä. ist ein sicherer Abstand ohnehin ein Teil der Selbstbehauptungsstrategie.

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

In allen WenDo-Kursen sind Frauen mit Gewalterfahrungen. Dieser Kurs ist speziell für diejenigen gedacht, die WenDo lieber in einem Kurs trainieren wollen, in dem alle Teilnehmerinnen denselben Hintergrund haben. 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.

### **Über ‚Frau Schmitzz‘ e.V.**

Frau Schmitzz bietet seit 1988 **WenDo-Kurse** in Köln und Umgebung an. Unsere Kompetenz beruht auf langjähriger Berufserfahrung, Aus- und Fortbildung sowie Austausch und Zusammenarbeit mit anderen WenDo-Trainerinnen bundesweit. Wir arbeiten nach den Qualitätsstandards des Bundesfachverbandes feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V. In unsere Arbeit fließt die Kenntnis der besonderen gesellschaftlichen, politischen und sozialen Lebenszusammenhänge von Frauen und Mädchen ein. Wir sind vernetzt mit frauenparteilichen Projekten und beteiligen uns an Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen gegen Gewalt gegen Frauen. Weitere Informationen und aktuelle Angebote auf der Homepage: [www.frauschmitzz.de](http://www.frauschmitzz.de) oder telefonisch unter : 0221/7391606.