

„Orange the World“ ist eine weltweite Kampagne gegen die Gewalt an Frauen. Diese Gewalt passiert leider viel zu oft. Überall. Hinzuschauen, darüber sprechen, dagegen ankämpfen hilft allen. Sich gegen Angriffe wehren zu können, hilft dir selbst.
Du kannst in Kallmünz lernen, wie man sich wehrt:

WEN DO ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nur für Mädchen und Frauen.

Sportlichkeit und körperliche Fitness sind nicht notwendig.

Wann:

- Kurs für Mädchen von 10 bis 15 Jahren
am Samstag 15.11.2025 von 10 bis 16 Uhr.
- Kurs für Frauen ab 16 Jahre
am Sonntag 16.11.2025 von 10 bis 16 Uhr.

Kosten:

- Mädchenkurs: 48 €
- Frauenkurs: 78 €
- Sollte der Teilnahmepreis zu hoch sein, finden wir eine Lösung.

Spenden anderer Menschen für die Kursermächtigungen sind herzlich willkommen!

Wenn du kommen möchtest, aber keine Kinderbetreuung findest, melde dich trotzdem.
Brotzeit und Getränke bitte selbst mitbringen.
Deutschkenntnisse sollten vorhanden sein.

Ort: Vereins- und Kulturheim, Am Graben 9, 93183 Kallmünz.
Nicht rolligerecht, da Treppe!

Trainerinnen: Uta Keppler und Natascha Schupp

Anzahl Teilnehmerinnen: mindestens 5, maximal 12

Anmeldung: per E-Mail bei Uta Keppler WenDo-Oberpfalz@gmx.de.

Es wird dann die Bankverbindung des KulturEcks mitgeteilt. Mit dem Zahlungseingang ist dein Platz im Kurs verbindlich reserviert.

Infos zum Mädchenkurs:

WEN DO hilft Mädchen, sich zu wehren und sich zu schützen. Ist WEN DO auch was für mich?
Egal, ob du sportlich, unsportlich, schüchtern, wild, leise oder laut bist – ALLE Mädchen können am Kurs teilnehmen.
Was machen wir im WEN DO?

Im WEN DO lernst du:

- wie du dich wehren und befreien kannst
- Tricks und schnelles Reagieren
- wie du dich mit deiner Stimme und deinem ganzen Körper schützen kannst
- es gibt Gespräche über Ärger, Angst, Wut...
- und: Spiele und viel Spaß!

Trau dich! WEN DO ist freiwillig. Du kannst im Kurs jederzeit „nein“ sagen, wenn du etwas nicht möchtest.

Infos zum Frauenkurs:

WEN DO ist ein Konzept feministischer Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, das von Frauen für Frauen entwickelt wurde. Im Kurs werden Grundlagen des Sich-Wehrens vermittelt, einfache effektive Körpertechniken geübt und so das Selbstvertrauen gestärkt. Es gibt praktische Tipps für unangenehme oder bedrohliche Situationen und du lernst die Wahrnehmung und Stärkung eigener Grenzen. Der Einsatz von Stimme und körperlichen Techniken, Übungen zu sicherem Auftreten, sowie die Auseinandersetzung mit rollenspezifischen Hemmschwellen bilden den Inhalt des Kurses.

Außerdem gibt es Raum für Austausch und individuelle Fragestellungen.

Wir freuen uns auf euch!



In Zusammenarbeit mit:



Veranstaltet von:

