

Kontakt WenDo

Frauen- und Mädchennotruf Rosenheim e.V.
Ludwigsplatz 15 | 83022 Rosenheim

WenDo	0176 / 30167702
Prävention	0 80 31 / 26 86 11
Beratungsstellen	0 80 31 / 26 88 88
Geschäftsstelle	0 80 31 / 9016944
Fax	0 80 31 / 9016954

wendo@frauennotruf-ro.de

www.frauennotruf-ro.de

HIER FINDEN SIE UNS



Öffnungszeiten:

Mo bis Fr | 9.00 bis 12.00 Uhr

Di und Mi | 13.00 bis 16.00 Uhr *

sowie nach Vereinbarung

(* nicht während der Schulferien)

Spendenkonten:

Commerzbank Rosenheim
IBAN: DE 65 7114 0041 0615 3191 00
BIC: COBADEFFXXX

Sparkasse Rosenheim
IBAN: DE 55 7115 0000 0000 0442 22
BIC: BYLADEM1ROS



FRAUEN- UND MÄDCHENNOTRUF ROSENHEIM e.V.

Ludwigsplatz 15
83022 Rosenheim

08031/268888

Fachstelle Beratung
für Frauen

Interventionsstelle
Pro-aktive Beratung
bei häuslicher Gewalt

Fachstelle Beratung
gegen sexuellen
Missbrauch an Mädchen
und Jungen

Fachstelle Prävention
gegen sexuellen
Missbrauch an Mädchen
und Jungen

WenDo



FRAUEN- UND
MÄDCHENNOTRUF
ROSENHEIM e.V.

WenDo

SELBST

BEHAUPTUNG VERTEIDIGUNG STÄRKUNG

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Grafik: www.tomsarthouse.de



WenDo für Frauen*

Sie erfahren:

- wie Sie eigene Bedürfnisse wahrnehmen und umsetzen können
- wie Sie sich in bedrohlichen Situationen selbst schützen können
- wie stark Sie sind

JEDE Frau* kann WenDo lernen!

Körperliche Verfassung und Alter spielen keine Rolle.

Unsere Gruppenangebote für Frauen*:

- Frauen* jeden Alters
- Junge Frauen* von 16 – 21 Jahren
- Frauen* mit Beeinträchtigungen
- Frauen* mit Gewalterfahrungen
- Fachfrauen* aus verschiedenen Berufsfeldern
- Mitarbeiterinnen* in Unternehmen und Institutionen z.B. im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsfürsorge



„Weil der erste Schritt zur Selbstverteidigung im Kopf passiert und nicht in den Muskeln“

Mithu Sanyal

Frauen* und Mädchen* erleben häufig Gewalt aufgrund ihres Geschlechts. Deshalb bieten wir mit WenDo spezielle Kurse von Frauen* für Frauen* und Mädchen* an.

In geschützter Atmosphäre vermitteln wir einfache, effektive und angemessene Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Frauen* und Mädchen* erfahren eine Stärkung in ihrem Selbstbewusstsein.

Die eigene Wahrnehmung wird geschärft – so können Frauen* und Mädchen* frühzeitig kritische Situationen erkennen und handeln. Wir informieren über verschiedene Formen der Gewalt und zeigen Wege, sich Hilfe und Unterstützung zu holen.

Jede Frau* und jedes Mädchen* kann an den Kursen teilnehmen.

Unsere WenDo-Kurse sind der jeweiligen Zielgruppe bedarfsgerecht angepasst.

Weder Sportlichkeit noch Vorerfahrung sind Voraussetzung.

Preis auf Anfrage.

Zeitlicher Umfang

Basiskurs: 12 Stunden

2 Tage als Wochenend-/Ferienkurs oder
6 Treffen à 2 Stunden

Auf Anfrage bieten wir Tageskurse, Schnupperkurse oder auch fortlaufende Kurse in Einrichtungen an.

WenDo für Mädchen*

Jedes Mädchen* kann lernen:

- sich abzugrenzen
- sich zu behaupten
- sich zu wehren
- Nein zu sagen
- sich Unterstützung zu holen
- sich mit anderen Mädchen* zu solidarisieren

Unser Gruppenangebot für Mädchen*:

- 7 – 9 Jahre
- 10 – 12 Jahre
- 12 – 15 Jahre

Wir hören den Mädchen* zu und erarbeiten Lösungswege für ihre individuellen Situationen. Mit Spaß werden verschiedene Techniken und Rollen ausprobiert. Alle spüren ihre Kraft und dürfen auch mal aus der Rolle fallen.

So buchen Sie uns:

Anfragen und Terminreservierung
bitte unter **0176 30 16 77 02** oder
wendo@frauennotruf-ro.de