

# Wen Do!

**– Ein Kurs für Mädchen ab 14 und Frauen  
mit und ohne Behinderung**

**Wen Do** ist eine körperliche und geistige Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt.

**Wen Do** Kurse vermitteln, wie Frauen sich bei Grenzüberschreitungen wie z.B. Belästigung, Anmache oder psychischer sowie physischer Gewalt, selbstbewusst und selbst-verständlich den eigenen Standpunkt vertreten und sich aus alltäglicher Anpassung und Abwertung befreien können.

**Wen Do** Methoden sind dabei Wahrnehmungsübungen, Konfliktlösungsstrategien, Körperarbeit, Rollenspiele, Gespräche und Selbstverteidigungstechniken.

**Termin:** Mi. 16. und Do. 17. Oktober 2019

jeweils 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

**Ort:** Gleichstellungsstelle

Schwartzstr.73

46045 Oberhausen

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

Bei Bedarf 5 € pro Person für Verpflegung.

**Anmeldung** bis zum 11.10.2019

unter **0208/825 2050** oder

[gleichstellungsstelle@oberhausen.de](mailto:gleichstellungsstelle@oberhausen.de)

