

Samstag & Sonntag  
27. & 28.06.2026, 11 bis 16 Uhr  
Sporthalle  
Olof-Palme-Straße 25, 18147 Rostock

# WENDO-Kurs

## feministische Selbstverteidigung

Trainerin: Leonie Krügener



Workshop

# WENDO-Kurs - feministische Selbstverteidigung

In einem unterstützenden und solidarischen Rahmen üben wir, die **eigenen Grenzen** besser zu spüren, uns **selbstbewusster und stärker** zu fühlen und uns gegen diskriminierende Sprüche, Belästigung oder Mobbing in einem patriarchal geprägten System zur Wehr zu setzen. Außerdem trainieren wir einfache aber effektive **Selbstverteidigungstechniken** gegen körperliche, psychische und sexualisierte Gewalt.

Der Workshop besteht aus **verschiedenen Übungen und Rollenspielen** sowie **Gesprächen und Austausch**, zum Beispiel über sexistische und andere übergreifige Situationen im Alltag. **Atmungs- und Entspannungstechniken, Körpersprache und Stimme** sind zudem Bereiche, in denen wir uns ausprobieren.

Du brauchst keinerlei Vorerfahrungen und entscheidest jederzeit selbst, was du wie mitmachen möchtest. Die Räume sind **barrierefrei**.

Der Kurs richtet sich an Frauen, Mädchen, Lesben, Trans\* Personen, Inter\* Personen, nicht-binäre Menschen und agender Personen ab 17 Jahren. Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten und mit und ohne körperliche Einschränkungen sind willkommen. **Trainerin: Leonie Krügener**

Anmeldung bis 19. Juni 2026 unter [anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)

**Kosten: 20-40 Euro** (nach eigenem Ermessen\*\*)

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 10 Personen begrenzt.

\*\* Wenn du gar nichts geben kannst, melde dich bei uns, wir finden eine Lösung.

Damit wir unsere **Veranstaltungen** auch in Zukunft **kostengünstig** oder **unentgeltlich** anbieten können, benötigen wir eure Unterstützung.

Nutzt dafür gerne unsere **Spendenbox** (bei Präsenzveranstaltungen) vor Ort oder überweist unkompliziert von überall. Wir freuen uns über eure Unterstützung, egal in welcher Höhe und Form.

**Kontoinhaberin: Frauenbildungsnetz MV e.V.**

**Bank: Deutsche Kreditbank AG**

**BIC: BYLADEM 1001**

**IBAN: DE36 1203 0000 0010 0152 20**



Ihr fragt euch, wieso ein Verein, dessen Projekte gefördert sind, Geld benötigt? Das verstehen wir! Unsere Projekte (G3 und MY TURN) werden zwischen 80-90% gefördert, den Rest müssen wir als Eigenanteil erwirtschaften. Wie machen wir das? Zum Beispiel indem wir Teilnahmegebühren erheben. Uns ist es wichtig, dass auch Menschen mit wenig Einkommen unsere Angebote nutzen können, deswegen sind die Gebühren gering und wir bieten immer wieder auch kostenfreie Veranstaltungen an. Unsere jährlich steigenden Eigenmittel, versuchen wir über Mitgliedsbeiträge und Spenden zu erbringen.

Ihr habt noch Fragen oder eigene Ideen, wie ihr euch einbringen könnt?  
Dann meldet euch gerne. Unsere Türen und Ohren sind für euch geöffnet.



G3, Frauenbildungsnetz MV e.V.  
Heiligengeisthof 3  
18055 Rostock

Telefon 0381- 490 7714  
anmeldung@frauenbildungsnetz.de  
www.frauenbildungsnetz.de

Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln des Landes  
Mecklenburg-Vorpommern.