



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

## Selbstbehauptung für Frauen – WenDo-Kurs

■ Jetzt einen Platz für den  
16./17. September sichern

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Pirna bietet allen interessierten Frauen einen WenDo-Kurs an. Dieser Wochenendkurs vermittelt Frauen Grundlagen zu **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung**. Eine erfahrene Trainerin gibt Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen und zu rechtlichen Aspekten der Selbstverteidigung. Im Kurs erlernen Sie einfache, anwendbare Strategien und wirkungsvolle Möglichkeiten, wie Sie sich in unangenehmen Situationen und gegen Übergriffe wehren können und trainieren diese. Dabei erleben und erfahren Sie Ihre eigenen Möglichkeiten und Stärken.

- **Wann?** Freitag, den 16. September 2022 von 17:00 bis 20:30 Uhr und Samstag, den 17. September 2022 von 9:00 bis 17:00 Uhr
- **Wo?** Soziokulturelles Zentrum Pirna-Sonnenstein, Varkausring 1 b (Parkmöglichkeiten vorhanden)
- **Anmeldung?** Bis zum 9. September 2022 per E-Mail an [gleichstellung@pirna.de](mailto:gleichstellung@pirna.de) oder telefonisch unter 03501 556-387
- **Fragen?** Stadtverwaltung Pirna, Gleichstellungsbeauftragte Sandra Wels (Kontakt siehe Anmeldung)
- **Kosten?** Kostenfrei

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit fester Sohle und Verpflegung mit.

## Was ist WenDo?

WenDo setzt sich zusammen aus „Wen“, eine Abkürzung für das englische Wort „women“, und „Do“, japanisch für das Wort „Weg“ und bedeutet somit „Weg der Frau“. WenDo ist kein Kampfsport.

**Engagement für Gleichberechtigung  
und Chancengleichheit in Pirna**

[www.pirna.de/gleichstellung](http://www.pirna.de/gleichstellung)

