Stadt Radevormwald
Hohenfuhrstr. 13
42477 Radevormwald
Tel. 02195 606-0
presse@radevormwald.de
www.radevormwald.de

Pressemitteilung

23. September 2026

Selbstbewusst und sicher: Wen Do-Kurs für Frauen in Radevormwald

Selbstbehauptung, Selbstvertrauen und Selbstverteidigung stehen im Mittelpunkt eines Wen Do-Kurses, der am 3. und 4. Oktober 2026 im Evangelischen Familienzentrum an der Kottenstraße in Radevormwald stattfindet. Veranstalter ist das Netzwerk Oberberg no - gegen Gewalt**.** Das Angebot wird durch das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert und von den Gleichstellungsstellen der Städte Radevormwald, Vertreten durch die Gleichstellungsbeauftrage Ramona Theis, und Gummersbach sowie dem Evangelischen Familienzentrum Kottenstraße unterstützt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wen Do bietet Frauen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit dem eigenen Auftreten, den persönlichen Grenzen und verschiedenen Formen von Selbstbehauptung auseinanderzusetzen. In dem Kurs ist jede Frau eingeladen, sich auszuprobieren, eigene Stärken zu entdecken und mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen zu gewinnen.

Dabei geht es unter anderem darum, Grenzen und mögliche Gefahren frühzeitig wahrzunehmen und die eigenen Grenzen klar zu setzen. Die Teilnehmerinnen arbeiten mit Stimme und Körpersprache und setzen sich auch mit persönlichen Glaubenssätzen auseinander. Gemeinsam wird über Ängste, Schutz und eigene Stärken gesprochen.

In Rollenspielen werden konkrete Situationen aus dem Alltag erprobt und mögliche Lösungswege entwickelt. Außerdem erlernen die Teilnehmerinnen einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung**.**

Auch Bewegung und Entspannung gehören zum Kursprogramm. Tanz, Bewegungsspiele sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und sich selbstbewusst und sicher zu bewegen. Sportliche Vorkenntnisse sind ausdrücklich nicht erforderlich.

„Selbstbewusst aufzutreten, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese auch klar zu kommunizieren, sind wichtige Fähigkeiten für den Alltag. Der Wen Do-Kurs bietet Frauen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen auszuprobieren, eigene Stärken zu entdecken und konkrete Handlungsmöglichkeiten für unterschiedliche Situationen zu erlernen. Besonders schön finde ich, dass dabei nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch Selbstbehauptung, Körperwahrnehmung und die eigenen Ressourcen im Mittelpunkt stehen. Ich möchte Frauen ausdrücklich ermutigen, dieses kostenfreie Angebot zu nutzen und sich gemeinsam mit anderen Frauen auf den Weg zu mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu machen,“ erklärt Ramona Theis, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Radevormwald.

Hinweis zum Presseverteiler: Wenn Sie in unseren Presseverteiler aufgenommen werden möchten, schicken Sie uns bitte Ihre Kontaktdaten an presse@radevormwald.de. Wenn Sie keine Pressemitteilungen mehr erhalten möchten, informieren Sie uns bitte per E-Mail an presse@radevormwald.de. Wir entfernen Sie dann aus dem Verteiler.

Stadt Radevormwald
Hohenfuhrstr. 13
42477 Radevormwald
Tel. 02195 606-0
presse@radevormwald.de
www.radevormwald.de

23. September 2026

Der Kurs richtet sich an Frauen im Alter von 18 bis 99 Jahren und findet am Samstag, 3. Oktober, und Sonntag, 4. Oktober 2026, jeweils von 10 bis 15 Uhr im Evangelischen Familienzentrum, Kottenstraße 20, Radevormwald, statt. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf acht bis zehn Frauen begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mitzubringen sind Turnschuhe, bequeme Kleidung, Essen und Trinken sowie eine Decke.

Weitere Informationen und aktuelle Kurstermine gibt es unter www.wendo-bergisch-land.de.

Für Rückfragen und Informationen stehen Wen Do Trainerin Petra Dellweg unter 01577 8220770 oder per E-Mail an petradellweg@web.de sowie Ramona Theis, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Radevormwald, unter 02195 606-130 oder per E-Mail an Ramona.Theis@radevormwald.de zur Verfügung.

Anmeldung: Ramona Theis, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Radevormwald,
Telefon: 02195 606-130
E-Mail an Ramona.Theis@radevormwald.de

Veranstalter: Netzwerk Oberberg No - gegen Gewalt
Förderung: Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen
Unterstützt durch: Gleichstellungsstellen der Städte Radevormwald und Gummersbach sowie das Evangelische Familienzentrum Kottenstraße, Radevormwald

Hinweis zum Presseverteiler: Wenn Sie in unseren Presseverteiler aufgenommen werden möchten, schicken Sie uns bitte Ihre Kontaktdaten an presse@radevormwald.de. Wenn Sie keine Pressemitteilungen mehr erhalten möchten, informieren Sie uns bitte per E-Mail an presse@radevormwald.de. Wir entfernen Sie dann aus dem Verteiler.