

Kontakt und Info

Diakonisches Werk Würzburg
Offene Behindertenarbeit
Friedrich-Ebert-Ring 24 ·
97072 Würzburg

Silke Trost
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Inklusionsmanagerin
Tel. 0931 804 87- 48
oba.trost@diakonie-
wuerzburg.de

Jana Ott
Sozialpädagogin (B.A.)
Tel. 0931 804 87- 45
oba.ott@diakonie-wuerzburg.de
Fax 0931 804 87-32
OBA-Handy 0170 3058653



<https://arkuna.de/wendo-basisstag/>

Wendo

Selbstbehauptungskurs

für Frauen mit und ohne
Behinderung

Samstag, 21. Februar 2026
10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 22. Februar 2026
10:00 – 12:00 Uhr

Albert-Schweitzer Haus (Saal)
Friedrich-Ebert-Ring 27d
97072 Würzburg
(hinter der ESG, Nähe Diakonie)

Liebe Frauen,
gemeinsam wollen wir einen Wen-Do
Selbstbehauptungskurs machen.

In dem Kurs geht es um:

- **Erkennen und Spüren der eigenen Grenzen**
 - **Stärkung der Selbstbestimmung**
 - **Handeln in einer bedrohlichen Situation**
 - **Was kannst Du mit Deiner Stimme und Körperhaltung sagen?**
- **Du musst nicht sportlich sein**
- **Hilfsmittel sind kein Problem**

Wir können von den unterschiedlichen Fähigkeiten, Erfahrungen und Ideen aller Teilnehmerinnen lernen



Anleitung: Cilli Keller (Wen-Do Trainerin)

Termine:

Samstag, **21.02.2025** 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, **22.02.2025** 10:00 – 12:00 Uhr

Teilnahme: Frauen, ab 16 Jahren, mit und ohne Behinderung

Ort: **Albert-Schweitzer**
Friedrich-Ebert-Ring 27D /Wü

Kosten: **20 € pro Person**
(Zuschüsse in manchen Fällen möglich,
bitte bei der OBA melden)

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch,
wenn möglich Turnschuhe

Für Getränke und Obst sorgt die OBA

Ich möchte mich verbindlich für den Wen-Do Kurs anmelden. (Kosten 20 € in bar)

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Rollstuhlfahrer*in: Nein Ja

Ich benötige Assistenz: Nein Ja

bei:

Ich bringe eine Assistenzperson mit

Nein Ja

Wenn ich doch nicht teilnehmen kann, muss ich die **20 €** nach Zusage der OBA trotzdem bezahlen.

Datum, Unterschrift (ggf. gesetzliche*r Betreuer*in)