

## **Kraft und Selbstbewusstsein: Frauen erlernen WenDo in Remscheid!**

WenDo-Kurse in Remscheid stärken Frauen in Selbstverteidigung, fördern Selbstbewusstsein und bieten praktische Techniken für alle Altersgruppen.

**Remscheid, Deutschland** - In Remscheid begeistert Petra Dellweg Frauen mit ihrem Selbstverteidigungskurs WenDo. „Jede Frau kann bei uns ein Brett durchschlagen – am ersten Tag!“, erklärt die Trainerin, während sie die daumendicken Holzplatten präsentiert. Dieses aus Kanada stammende Selbstbehauptungsprogramm fördert das Selbstbewusstsein und hilft Frauen, ihre innere Stärke zu entdecken. Viele Teilnehmerinnen sind erstaunt, wie schnell sie Fortschritte machen und Grenzen setzen können.

Dellweg, die auch Kurse in Entspannung und Meditation anbietet, weiß, dass oft psychologische Barrieren wie gesellschaftliche Erwartungen Frauen hemmen, klar Stellung zu beziehen. In den Kursen setzen die Teilnehmerinnen Rollenspiele ein, um unangenehme Situationen zu durchspielen und ihre Wahrnehmung zu schärfen. Das Wichtigste? Ein prägnantes „Stopp!“ als sofort umsetzbare Strategie gegen Übergriffe. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, einschließlich spezieller Angebote für Kinder und Menschen mit Behinderungen. Ein echtes Lebensgefühl – für jede Teilnehmerin ein Schritt in ein stärkeres Ich! Für mehr Informationen, **siehe [www.rga.de](http://www.rga.de)**.

Details

**Ort**

Remscheid, Deutschland

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**