

WenDo für Frauen* mit Behinderungen

Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen*



Wann?

Samstag 19. Oktober 2024
und Sonntag 20. Oktober 2024

Jeweils 5 Stunden: von 10 – 15 Uhr

Was ist WenDo?

WenDo ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen* und Mädchen*.

Selbst-Behauptung bedeutet, sich stark machen:

Ich kenne meine Wünsche und Bedürfnisse.

Ich kenne meine Rechte.

Ich treffe selbst Entscheidungen.

Ich sage oder zeige, was ich möchte und was ich nicht möchte.

Selbst-Verteidigung bedeutet, sich wehren:

Ich wehre mich, wenn meine Grenzen verletzt werden.

Ich wehre mich gegen Gewalt.



In einem WenDo-Kurs kannst du vieles lernen.

Du kannst lernen:

Was möchte ich und was möchte ich nicht?

Du kannst üben:

Ich nehme meine Wünsche ernst.

Ich wehre mich:

- mit Körpersprache
- mit Worten
- mit Blicken
- mit Schreien oder Lärmen
- mit Tritten und Schlägen
- mit meinem Rollstuhl oder meiner Gehhilfe
- mit meinem Stock
- Ich kann weglaufen
- Ich kann Hilfe holen



Hier findest du eine WenDo-Broschüre in Leichter Sprache.

Trainerin: Julie Kever

Wann? 19. und 20.10. von 10 bis 15 Uhr

Wo? Turnhalle der Holstentor-Gemeinschaftsschule

Wendische Str. 55 23558 Lübeck

Kosten: 10 €

Anmeldung bis 7.10. bei: wendo@5finger-kollektiv.de

Oder bei Aleks Karadeniz von Mixed Pickles 0451 7021644

WenDo macht Spaß. WenDo macht mutig und stark.