

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.

Leinestr. 51 * 12049 Berlin
Tel. (030) 617 09 168 / 169, Fax (030) 679 68 320



WENDO
berlin

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit Behinderungen

Angebot des Netzwerks behinderter Frauen Berlin e.V.

WenDo: Selbstbewusst und stark - Jede findet ihre eigenen Stärken

Ein fünfstündiger WenDo Kurs für Frauen* mit Behinderungen bietet eine gute Möglichkeit sich der eigenen Stärken bewusst zu werden. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Dieser Kurs richtet sich an Frauen* mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen.

Inhalte: Gewalt- und/oder Diskriminierungserfahrungen können krankmachen. WenDo kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein nachhaltig zu fördern. Damit dient WenDo der langfristigen Gesundheitsförderung. Diese Form von Empowerment setzt an den eigenen Stärken einer jeden Frau* an. Die Trainerinnen unterstützen die Teilnehmenden darin, in guten Kontakt mit ihrer eigenen Kraft zu kommen und Möglichkeiten zu eröffnen, um selbstbewusst Grenzen zu setzen. Gute Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt.

Methoden:

- Gesundes Auf- und Abwärmen
- Basisübungen zu Atmung, Stimme, fester Stand/feste Position (z.B. auch im Rollstuhl)
- Übungen zur Selbstbehauptung und einfache Verteidigungstechniken
- Wahrnehmungsübungen
- Besprechen von Belästigungssituationen und Grenzverletzungen – im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Rollenspielen
- Entspannungsübungen

Trainerinnen: Rike Schulz und Birgit Halberstadt

Wann: **Samstag 6.11.2020 von 12:15 h bis 18:15 h**

ACHTUNG: **der Kurs findet nicht im Netzwerk statt.**

Ort: **Im TUECHTIG, Oudenarder Straße 16 Haus D06, 1. OG, 13347 Berlin**

Teilnahme-

Beitrag: 4,- Euro, Vereinsfrauen zahlen 2,- Euro

Die Anzahl der Teilnehmerinnen* ist auf 8 Frauen* begrenzt. Eine Anmeldung im Netzwerk ist unbedingt erforderlich.

Anmeldeschluss: Dienstag der 2.11.2021. Anmelden unter Tel.: 030-617 09 169

Das TÜCHTIG bietet ausreichend Platz um die AHA-Regeln einzuhalten. Es gelten natürlich auch die in Berlin üblichen 3G-Regelungen.

Bitte Mund- und Nasenbedeckung mitbringen.

Anbindung an den ÖPNV:

Von U6 Seestraße ca. 650 m entfernt - ohne Aufzug;

Von U9 Nauener Platz ca. 1,0 km entfernt - ohne Aufzug;

Von Tram M13, Tram 50 (Haltestelle Osram-Höfe) ca. 200 m entfernt. – barrierefrei



Kostenfreie Parkplätze gibt es in der Oudenarder und Groninger Straße. Im Innenhof des Carrée Seestraße stehen kostenpflichtige PKW-Parkplätze zur Verfügung.

Eingang A (nicht barrierefrei!):

Zwischen Pin AG und Einzelhandel Stoff Wohnkultur an der Oudenarder Straße, schräg gegenüber von der Bäckerei Schnell. Bitte beachtet, dass der Zugang recht schmal ist und eine Treppenstufe überwunden werden muss. Eine Treppe oder der Aufzug führt Euch in das 1. OG zum Eingang des Coworking- und Eventraums.

Eingang B (barrierefrei):

Der barrierefreie Zugang erfolgt über den zweiten Hinterhof, hier gibt es einen ebenerdigen Eingang mit elektronischer Türöffnung. Bitte betretet hierfür das Gelände des Carrée Seestraße über einen der Zugänge an der Oudenarder oder Groninger Straße. Rechts der Polizeidienststelle befindet sich eine Durchfahrt, die zum zweiten Hinterhof führt. Der Zugang zum Aufzug befindet sich rechtsseitig neben einer grün gekennzeichneten Säule mit der Aufschrift D06.