

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.

Tempelhofer Damm 160 | 12099 Berlin
info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin
www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin



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

Du bist beeinträchtigt und möchtest Dir Deiner eigenen Stärken (wieder) bewusst werden? Dann ist dieser fünfstündige WenDo Kurs für Frauen* mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen genau die richtige Wahl!

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

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

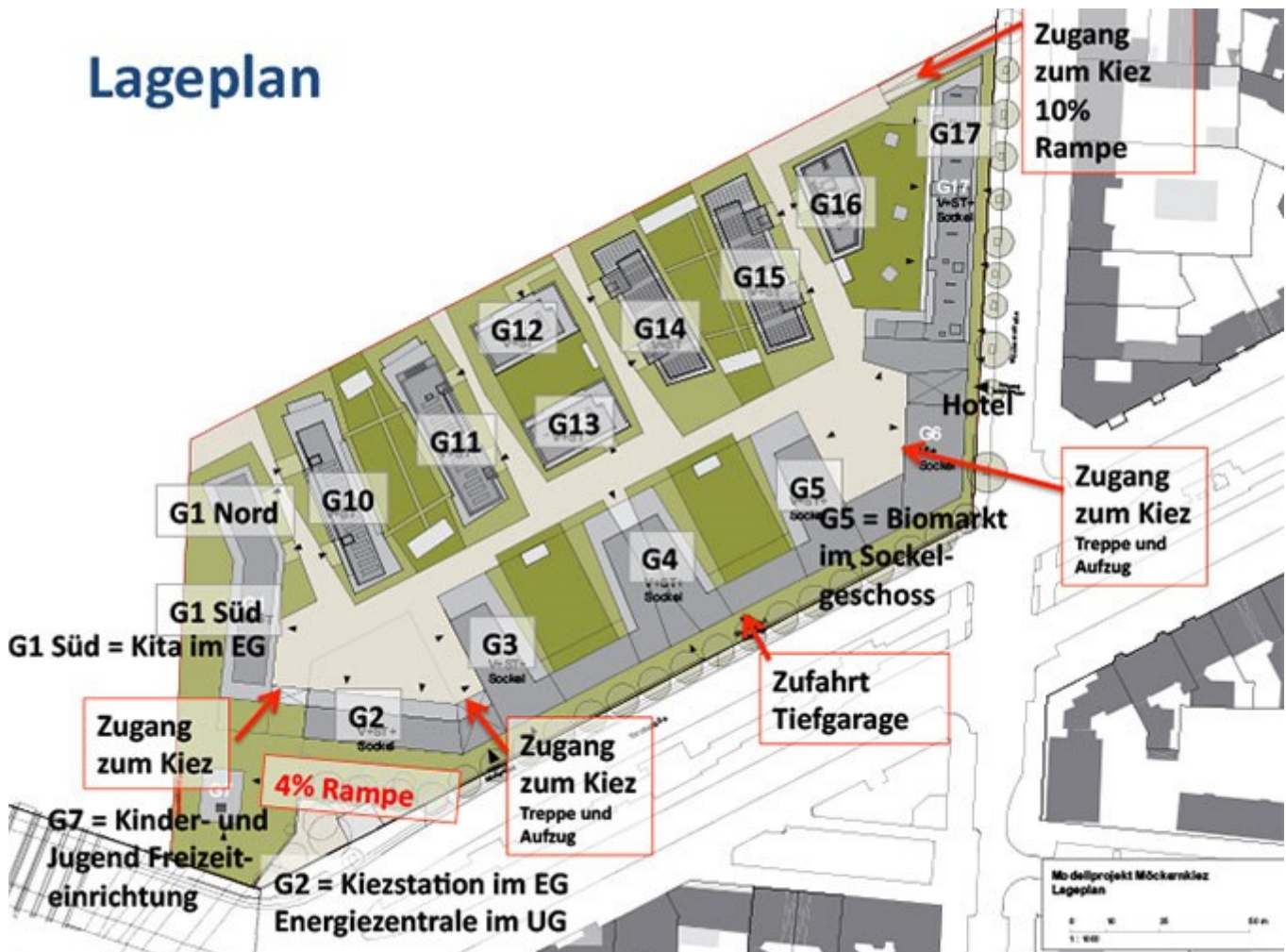
Wann: Sonntag 6.11.2022 von 12:00 h bis 17:00 h

ACHTUNG: der Kurs findet nicht im Netzwerk statt.
Ort: Im Tüchtig, Oudenarder Straße 16 Haus D06, 1. OG, Eingang zwischen den beiden PIN AG, 13347 Berlin

Die Anzahl der Teilnehmerinnen* ist auf 8 Frauen* begrenzt.
Bitte Mund- und Nasenbedeckung mitbringen.
Anmeldung im Netzwerk ist dringend erforderlich.

Anmeldeschluss: Dienstag 1.11.2022. Anmelden unter Tel.: 030-617 09 168/9

Lageplan



Barrierefreie Anbindung an den ÖPNV:

Tram M13/M50 (Haltestelle Osram-Höfe) ca. 200 m entfernt.

U8/U9 bis Osloer Straße (mit Aufzug)
Anschließend M13 Richtung Wedding, Virchow-Klinikum, 2 Stationen Osram-Höfe

Wir werden als Selbsthilfeorganisation durch die GKV Gemeinschaftsförderung gefördert.