



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit und ohne Behinderungen

Neuer Wendo Workshop am Sonntag 30.11.2025 von 11:00 bis 17:00 Uhr

Selbstbewusst und stark - Jede findet ihre eigenen Stärken

Nach dem Kurs im Sommer waren alle Teilnehmerinnen stärker und hatten mehr Selbstbewusstsein. Da hat uns allen gut getan.



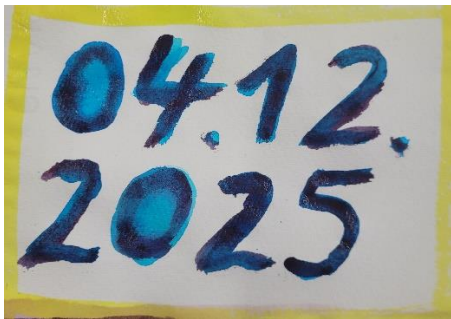
Der neue Kurs im Winter findet wieder in der ufaFabrik, statt.

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit/ohne körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen.

Die erfahrenen Trainerinnen sind **Rike Schulz und Birgit Halberstadt**.

Einzelheiten zur Anmeldung zum Kurs folgen. Eine Liste für Interessentinnen gibt es bereits.

PS: wir feiern Jubiläum: 30 Jahre Netzwerk



Herzliche Grüße

Heike Esser

Öffentlichkeitsarbeit und Programmgestaltung

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.

Tempelhofer Damm 160

12099 Berlin

Tel: 030-617 09 167 (Dienstag bis Donnerstag 11 bis 15 Uhr)

E-Mail: h.esser@netzwerk-behinderter-frauen.Berlin

<https://www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin>