

Zusammen mutig und stark

- Wendo-Kurs

für jugendliche Mädchen zwischen 13 und 15 Jahren

Termin: 11.-13.Oktober 2021 jeweils von 14 bis 17.30 Uhr

Ort: NSC, Grünberger Str. 73, 10245 Berlin

Kosten: bei 10 Teilnehmerinnen 70 Euro,
bei 12 Teilnehmerinnen 50 Euro pro Person

Anmeldung an: wacho2@gmx.de

Hygienekonzept: Macht bitte jeden Tag einen Test
(unabhängig von genesen oder geimpft)

Im Wendo-Kurs lernst du gemeinsam mit Anderen, wie du deine Grenzen und Gefühle (besser) wahrnehmen und verteidigen kannst. Ob lachend oder ernst, im Kurs üben wir das Nutzen von Stimme, Körpersprache, Kampf- und Befreiungstechniken. Es geht um unsere Gefühle, unsere Körper und immer um eine Stärkung des Selbstbewusstseins. Damit Mädchen und Frauen sein können, wie sie wollen!

Durch verschiedene Übungen, Spiele und den gemeinsamen Austausch über Situationen lernst du, wie du dich gegen blöde Sprüche, Belästigungen und Gewalt wehren kannst. Außerdem wie und wo du Unterstützung finden kannst.

Dabei wird deutlich werden, dass du nicht alleine bist und wir zusammen Stärke entwickeln können. Spaß und gegenseitiges feiern gehört da auf jeden Fall dazu.

Wendo ist kein Kampfsport und setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus. Es wird deutlich werden, dass jedes Mädchen und jede Frau wehrhaft ist.

Der Kurs richtet sich an Mädchen/ junge Frauen, da wir uns kritisch mit den Erwartungen, die mit Weiblich-Sein verbunden sind, auseinandersetzen. Wir laden alle ein, die sich mit dem Begriff Mädchen oder Frau identifizieren.

Zu mir: Ich, Leonie Krügener, bin ausgebildete Wendo-Trainerin und Teil von Wendo-Berlin-Brandenburg (wendo-bb.de). Wir arbeiten nach den Standards des Bundesfachverbandes Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V. (bvfest.de).

Nein heißt Nein!

