



## WenDo für Frauen und Mädchen mit Behinderungen

Körperliche Angriffe oder belästigende und unangenehme Situationen hat fast jede schon erlebt und die meisten wehren sich auf vielfältige Weise dagegen.

In unseren Kursen soll Raum sein, sich dieser Strategien bewusster zu werden und sie zu vertiefen.

Wir üben einfache, effektive Schläge, Tritte und Befreiungstechniken, sowie den Rollstuhl oder die Gehhilfen als Waffe einzusetzen.

Auf unterschiedliche körperliche und geistige Voraussetzungen und Einschränkungen bezüglich der Sinneswahrnehmung können wir gezielt eingehen.

Übungen zu Atem, Stimme, fester Position und Körpersprache sind wichtige Grundlagen.

Ein Schwerpunkt des Trainings ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sie mit Entschlossenheit zu behaupten.

Dies kann in Gesprächen und Rollenspielen (z.B. zu den Themen unerwünschte Hilfeleistung, sexualisierte Übergriffe) geübt werden. Spaß, Spiel und Fantasie kommen dabei nicht zu kurz.

WENDO  
berlin

---

Jede kann ihre eigenen ganz besonderen Fähigkeiten stärken, weitere kennen lernen und ausprobieren.

Wir sind Trainerinnen ohne sichtbare Einschränkungen und haben uns durch Ausbildung, in jahrelanger gemeinsamer Arbeit und im Austausch mit andersbefähigten Freundinnen auf diese Trainings vorbereitet.

Die Trainings werden von mindestens zwei Trainerinnen gegeben. Je nach Gruppengröße assistieren Co-Trainerinnen und/oder Assistentinnen. Die genauen Bedingungen und Bedürfnisse werden mit jeder einzelnen Teilnehmerin und ggf. mit ihrem pädagogischen Betreuungspersonal abgesprochen.

Birgit Halberstadt

T: 0176 21991344

[birgit-halberstadt@t-online.de](mailto:birgit-halberstadt@t-online.de)

Nives Bercht

T: 618 12 14

[nives.bercht@gmx.de](mailto:nives.bercht@gmx.de)

Rike Schulz

T: 617 53 17

[kontakt@rikeschulz.de](mailto:kontakt@rikeschulz.de)