

WenDo

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Jede Frau hat das Recht, ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Grenzen ernst zu nehmen, sich selbst und ihre Würde zu schützen.

Die Erfahrungen und individuellen Möglichkeiten von Frauen sind unterschiedlich.

WenDo ist ein wirksames Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Training für Frauen.

Es nutzt die persönlichen Möglichkeiten jeder Frau und verbindet Körpersprache, Worte, Stimme und körperliche Techniken.

Es ist ein ganzheitliches Training, das die innere Einstellung stärkt.

Den Erfolg von Selbstverteidigung macht zum Großteil die eigene Entschiedenheit aus, sich selbst zu schützen.

Kursinhalte:

- Einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung
- verschiedene Strategien der Selbstbehauptung
- Übungen zu Intuition, Wahrnehmung, Stimme und Körpersprache
- Erprobung von Situationen
- Gespräche, Informationen

Ziele des Kurses:

- ✓ die Stärkung des Selbstwertgefühls
- ✓ die Bewusstwerdung und Weiterentwicklung eigener Stärken
- ✓ die realistische Einschätzung von Gefahrensituationen
- ✓ die Verbesserung der eigenen Möglichkeiten, sich durchzusetzen und sich zu schützen

Teilnehmerinnen:

Frauen jeden Alters, mit unterschiedlichen körperlichen Möglichkeiten oder auch Einschränkungen.

Trainerin:

Renate Bergmann

WenDo-Trainerin seit 1979, Diplompädagogin, Supervisorin, Mediatorin

in Hamburg und Niedersachsen vernetzt mit verschiedenen Beratungsstellen und Einrichtungen im Bereich Gewalt gegen Frauen und Mädchen

Weitergehende

WenDo-Angebote:

Nach einem Grundkurs ist es möglich, einen Aufbaukurs WenDo zu besuchen. Renate Bergmann führt in der Regel jedes Jahr im Herbst einen WenDo-Aufbaukurs in Hamburg durch.

StoP- Projekt in Hamburg Osdorf:

StoP - „Stadtteile ohne Partnergewalt“

Wir sind eine aktive Gruppe von Menschen aus dem Hamburger Stadtteil Osdorf. Wir ermutigen dazu, Partnergewalt nicht zu verschweigen oder zu dulden.

Wir zeigen Unterstützungsmöglichkeiten auf und bestärken Menschen darin, sich Hilfe zu holen. Eine gute Nachbarschaft kann Schutz vor Partnergewalt bieten.

www.stop-partnergewalt.org

Informationen

zum Inhalt des Kurses:

Renate Bergmann
Övern Barg 4 d, 22337 Hamburg

Tel. 040 536 23 17
Mobil: 0170 29 26 749
Mail: re.bergmann@web.de

Anmeldung bei:

Renate Bergmann,
per Post, Telefon oder Mail
(Angaben siehe oben).

Der **Teilnahmebeitrag** sollte vor
Beginn des Kurses überwiesen werden
mit diesen Angaben:

Renate Bergmann
Hamburger Sparkasse
IBAN:DE97 2005 0550 1031 7841 82
BIC:HASPDEHHXXX
Verwendungszweck:
WenDo HH 2024-03

Sie bekommen eine schriftliche
Anmeldebestätigung.

Termin und Kurszeiten:

Freitag, 01. 03. 2024
17.00 – 20.30 Uhr

Samstag, 02. 03. 2024
10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Bürgerhaus Bornheide
Bornheide 76
22549 Hamburg-Osdorf
(Freitagabend im Saal,
Samstag im Bewegungsraum)

Teilnahmebeitrag: 80,00 Euro

Falls die Zahlung der Teilnahmegebühr in
einem Betrag nicht möglich ist, kann der
Beitrag nach vorheriger Absprache mit der
Trainerin in 2 oder 3 Raten überwiesen
werden (1. Rate vor Kursbeginn, Rest nach
dem Kurs).

Bei einer Absage ist eine Rückerstattung der
Teilnahmegebühr nur möglich, wenn die
Absage mindestens 10 Tage vor Kursbeginn
erfolgte.



und

WenDo-Gruppe Hamburg

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen, WenDo

Grundkurs

am

01./02. 03. 2024

im

**Bürgerhaus Bornheide
Hamburg Osdorf**