



„GRENZEN SETZEN – GELASSEN

WenDo **BLEIBEN**“

Selbstverteidigungs- und
Selbstbehauptungstraining
für Frauen

2024



Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Dortmunder „Runder Tisch
gegen häusliche Gewalt“

„GRENZEN SETZEN – GELASSEN BLEIBEN“

WenDo Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining für Frauen

WenDo ist ein feministisches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept für Mädchen und Frauen. Das Besondere an WenDo ist: Jedes Mädchen und jede Frau kann WenDo erlernen. Es bedarf keiner besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Fähigkeiten, um die Inhalte und Techniken verinnerlichen zu können. In diesem eintägigen Workshop lernen Frauen:

- ✓ *sich für sich selbst einzusetzen,*
- ✓ *sich Handlungsmöglichkeiten für unangenehme Situationen (z.B. Anmache) zu erarbeiten,*
- ✓ *sich bei diskriminierenden Äußerungen abzugrenzen,*
- ✓ *sich gegen Übergriffe und Angriffe zu wehren,*
- ✓ *die eigene Kraft und Stärke zu spüren.*

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Die Referentin Marina Völlmecke ist Dipl. Pädagogin, Traumafachberaterin und Selbstbehauptungs- und Verteidigungstrainerin (nach WenDo).

Der **eintägige** Workshop wird an drei Terminen angeboten:

12. Oktober, 9. November und 22. November
jeweils von **10.00 - 17.00** Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle,
Märkische Straße 212-218, 44141 Dortmund

Anmeldung:

Telefon: 0231 / 52 10 08

E-Mail: frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

Die Teilnahme ist kostenfrei!

„Schutzflügel“ - WenDo-Workshop für gehörlose FLINTA (in Gebärdensprache)

Was ist „Schutzflügel“? „Schutzflügel“ bedeutet Sicherheit und Schutz. In diesem Workshop lernen gehörlose Frauen, wie sie sich selbst behaupten und wehren können.

Was machen wir im Workshop?

- ✓ *Selbstbehauptung: Klar und sicher gebärden*
- ✓ *Selbstverteidigung: Übungen, um sich zu schützen*
- ✓ *Selbstwert stärken: Mehr Selbstvertrauen bekommen*
- ✓ *Laut sein: Lernen, sich Lärm zu verschaffen*
- ✓ *Rollenspiele: Verschiedene Situationen üben*
- ✓ *Körpertechniken: Bewegungen für die Verteidigung*
- ✓ *Entspannung: Techniken, um ruhig zu bleiben*
- ✓ *Wahrnehmung: Achten auf deine Umgebung*
- ✓ *Gewaltprävention: Lernen, wie man Gewalt vermeiden kann*

Wichtig: Trage bequeme/ lockere Kleidung!

Ein Erklär-Video in Gebärdensprache finden Sie unter:

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

Die Trainerinnen Lisa Ehrlich und Katharina Michalowsky sind Trainerinnen für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Sie sind gehörlos und nutzen die Gebärdensprache.

Der **zweitägige** Workshop findet am

18. Oktober von **16-20 Uhr** und am
19. Oktober von **10-18 Uhr** statt

Ort: Frauenberatungsstelle,
Märkische Straße 212-218, 44141 Dortmund

Anmeldung: frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

Die Teilnahme ist kostenfrei!

TERMINE:

TERMINE: