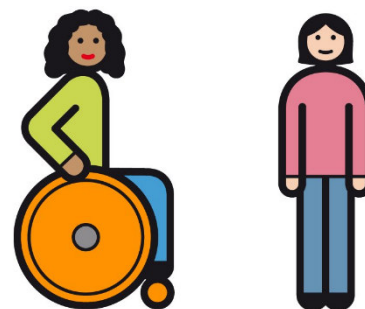


WenDo für Frauen mit und ohne Behinderung

WenDo ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen.



Selbst-Behauptung bedeutet, sich stark machen:

Ich kenne meine Rechte.

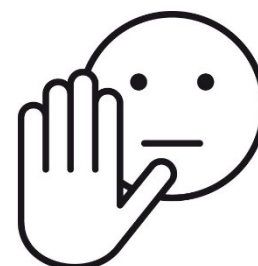
Ich treffe selbst Entscheidungen.

Ich sage oder zeige, was ich möchte und was ich nicht möchte.



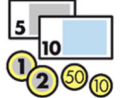


Selbst-Verteidigung bedeutet, sich wehren:

Ich wehre mich, wenn meine Grenzen verletzt werden.

Ich wehre mich gegen Gewalt.



In einem Wochenend-Kurs kannst du WenDo lernen.

	Wann: 24. Mai 2025 10-16 Uhr, 25. Mai 2025 10-14 Uhr
	Wo: Jenfeld-Haus, Charlottenburger Straße 1, 22045 Hamburg
	Kosten: Es kostet nichts
	Anmeldung bei Sport und Inklusion: Anne Gehling, 040 – 50 77 31 66, anne.gehling@alsterdorf.de
	Trainerin: Julie Kever vom WenDo Kollektiv

Du kannst mitmachen, wenn du 18 Jahre oder älter bist.

WenDo macht Spaß. WenDo macht mutig und stark.

