

Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungstraining für Frauen* und Mädchen*

ab November 2018 in Berlin-Buch!

Im *Wendo* erproben Frauen* und Mädchen* Möglichkeiten, für sich einzustehen, "einfach" mal "Nein" zu sagen und sich auch sonst in bedrohlichen Situationen zu schützen und zu wehren. Darüber hinaus geht es um Konfliktfähigkeit und den Umgang mit Übergriffen sowohl im öffentlichen Raum, als auch von Menschen aus dem sozialen Umfeld.



- Wer? *Wendo* ist offen für alle Frauen* und Mädchen* im Alter von 10-12 Jahre, unabhängig von körperlicher Verfassung und Sportlichkeit.
- Was? In einer kleinen Gruppe von 6-10 Teilnehmerinnen* werden einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, Atem, Stand, Körpersprache, Stimme geübt, es wird aber auch um Sensibilisierung der Wahrnehmung, Rollen- und Bewegungsspiele gehen.
- Wann? 10 Termine ab Anfang November
18:30-19:30 Uhr - Mädchen* (10-12 Jahre)
19:30-20:30 Uhr - Frauen*
- Wo? Im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10, 13125 Berlin
- Eigenanteil an Kosten: 1-2 Euro/Termin in der Mädchen*- und in der Frauengruppe
- Trainerin: Nives Brecht trainiert seit 1982 verschiedene Selbstverteidigungs- und Kampfkünste.
Seit 1993 gibt sie *Wendo* Mädchenkurse und Frauenkurse. Sie unterrichtet zudem Yoga und arbeitet mit Shiatsu. Weitere Information: www.wendo-berlin.de
- Anmeldung: möglichst bis zum 1. November 2018
per Email: frauen.buch@albatrosggmbh oder
telefonisch: 030 - 941 141 56

Das Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungstraining ist eine Kooperation zwischen *Frauenberatung BerTa - Albatros gGmbH* und *Tivolotte Mädchenclub - KileLe gGmbH*.