

WenDo für Frauen mit Behinderungen

Selbst-Behauptung und Selbstverteidigung für Frauen



am 10. und 11. Mai 2025 in Altona

Selbst-Behauptung bedeutet, sich stark machen:

Ich kenne meine Wünsche und Bedürfnisse.

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.

Wann?

Samstag 10. Mai 2025

und Sonntag 11. Mai 2025

Jeweils 5 Stunden: von 11 – 16 Uhr

Wo?

Treffpunkt Altona

Große Bergstraße 189

Für den Weg von der Halte-Stelle zum Raum können Sie Unterstützung bekommen.

Das Gebäude und die Toiletten sind mit dem Rolli befahrbar.

Kosten: 100 – 30 €

Das Geld bezahlen Sie vorher auf unser Konto.

Sie entscheiden selber, wie viel Geld Sie bezahlen.

Sie können, das Geld auch in zwei Raten bezahlen.

Bankverbindung:

ForUM e.V.

IBAN: DE49 2005 0550 1105 2114 27

BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck: WenDo Mai 2025

Trainerinnen:

Anika Ziemba und Saskia Ellermeier

Anmeldung:

Per E-Mail unter:

forum_e.v@web.de



Der Kurs wird organisiert von ForUM e.V.