

Selbstverteidigung und Selbst-Behauptung für Frauen

WenDo für Frauen mit Behinderungen



**Grundkurs am 13. und 14. Juni 2026
in Hamburg Farmsen**

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.

Ich wehre mich mit meinem Körper.

Wann?

Samstag 13. Juni 2026

und Sonntag 14. Juni 2026

An beiden Tagen 6 Stunden: von 10 – 16 Uhr

Wo?

VHS Hamburg Farmsen: im Erdgeschoss Raum E14

Berner Heerweg 183 (U-Bahn-Station Farmsen)

22159 Hamburg

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

Wenn Sie das brauchen schreiben Sie uns bitte eine Mail.

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 können.

Sie können das Geld auch in zwei Raten bezahlen.

Bankverbindung:

ForUM e.V.

IBAN: DE49 2005 0550 1105 2114 27

BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck: WenDo Juni 2026

Trainerinnen:

Renate Bergmann und Julie Kever

Anmeldung:

Per E-Mail unter:

forum_e.v@web.de

Der Kurs wird organisiert von ForUM e.V.

