



**Fortbildung für Frauen**  
die in ihrer täglichen Arbeit (beruflich/ehrenamtlich)  
viel mit Frauen und Mädchen mit Gewalterfahrung zu tun haben.

**Komprimiertes Basisseminar und Auseinandersetzung mit Rahmenbedingungen:**  
wann für Mädchen/Frauen mit Gewalterfahrungen (k)ein guter Zeitpunkt für einen Selbstverteidigungskurs ist!

# *Vom guten Zeitpunkt einen Wendo-Kurs zu machen*

## **1. WENDO in einem verkürzten Basisseminar selber kennen lernen:**

- ◆ Wir werden im Bereich **PRÄVENTION / SELBSTBEHAUPTUNG** mit Atem- & Stimm-, Wahrnehmungs- & Reaktionsübungen arbeiten und uns in Gesprächen und kurzen Übungen mit den alltäglichen Situationen befassen, in denen es noch lange nicht um's „Zuschlagen“ geht, sondern um „Grenzen setzen“ mit Stimme und Körpersprache.
- ◆ Für Situationen, in denen aber doch körperliche **SELBSTVERTEIDIGUNG** not-wendig im Wortwörtlichsten Sinne wird, möchte ich Ihnen ein Repertoire an verletzlichen Punkten und einfache Techniken vorstellen, die ermöglichen sich mit dem eigenen Körper oder Gegenständen zu wehren und thematisieren was bei den Stichworten „Flucht“ und „sich Hilfe holen“ zu beachten ist.

D.h. wir werden uns - theoretisch & praktisch, ernst & spielerisch - mit vielen Möglichkeiten beschäftigen, die sowohl Mädchen als auch erwachsene Frauen darin unterstützen können, die eigenen Grenzen früher wahrzunehmen und sich körperlich und seelisch noch besser zu schützen. Der Leitgedanke ist:  
**JEDE Frau und JEDES Mädchen hat IHRE Art und Weise der Gegenwehr!**

## **2. Diskussion über Inhalte und Rahmenbedingungen von Selbstverteidigungskursen**

- ◆ Allgemeine Qualitätskriterien – was macht einen guten Kurs aus?  
Rahmenbedingungen – Mindestanforderungen bis gute Voraussetzungen
- ◆ Selbstverteidigungsangebote für Frauen und Mädchen mit Gewalterfahrung oder psychischer Erkrankung,  
körperlicher/geistiger Behinderung.
- ◆ Wie können Inhalte eines WENDO-Kurses an einzelne Altersgruppen angepaßt werden?  
Was ist bei unterschiedlichen Altersgruppen speziell zu beachten?
- ◆ Je nach Arbeitsfeld bringen Sie vielleicht noch eigene Fragen mit?

*11. - 12. 12. 2009, Freitagabend 18 - ca. 20.45 h, Samstag 9 - 17 h*

