



dbb  
jugend nrw



WenDo<sup>®</sup>

**WenDo - Sicherheitstraining für Mädchen mit und ohne körperlicher oder geistiger Behinderung**  
**Samstag, den 04.12. und Sonntag, den 05.12.2021 jeweils 11-16:30 Uhr**  
**von 14 bis 19 Jahre**  
**drei Plätze für Rollstuhlfahrerinnen**

Als heikel empfundene Situationen kann es immer geben. Mädchen mit Einschränkungen oder besonderen Belastungen erleben manchmal zusätzliche Abwertungen, Übergriffe und Beleidigungen und werden mit ihren Grenzen oft nicht wirklich ernst genommen. Selbstbewusst Nein sagen, Rechte einfordern und sich Abgrenzen können Frauen mit Einschränkungen einüben.

**WenDo ist ein von Frauen entwickeltes Selbstverteidigungs- / Selbstbehauptungskonzept, das sich bewusst an behinderte und nicht behinderte Frauen richtet.**

**Ein WenDo Kurs beinhaltet:**

Übungen, um in Stresssituationen ruhig zu bleiben und Panik zu verhindern.

Wahrnehmungsübungen, um gefährliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen

Übungen zu Körpersprache, Stimme und Bewegung, um durch gezielten Einsatz dieser Mittel selbstbewusstes Auftreten zu unterstützen

Selbstverteidigungstechniken, die auch für Rollstuhlfahrerinnen und körperlich eingeschränkte Frauen, effektiv und leicht zu erlernen sind, um die Angst vor körperlichen Angriffen abzubauen und sich im Notfall schützen zu lernen.

Grundinformationen zum Thema Abgrenzen, Gewalt, Notwehr und Sicherheit.

WenDo setzt an den Stärken der teilnehmenden Mädchen an und berücksichtigt körperliche und geistige Handicaps in den Übungen. Oft hilft schon ein entschiedener Blick, um einen Täter oder eine Täterin auf der Suche nach einem leichten Opfer abzuschrecken. Welche Formen der Gegenwehr für ein Mädchen sinnvoll sind, entscheidet jede anhand ihrer individuellen Möglichkeiten. WenDo tut gut und macht Spaß!

**Sollten Sie unsicher sein, ob der Kurs für ein Mädchen in Frage kommt oder falls Hilfsmittel oder Assistenten benötigen werden, können Sie sich direkt an die Trainerinnen wenden.**

**Der Kurs findet unter den allgemein bekannten Hygiene- und Abstandsregeln statt. Ein Mund-Nasen-Schutz wird benötigt.** Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben, Ort ist zentral in Düsseldorf.

**Information und Anmeldung:**

**ProMädchen – Mädchenhaus  
Düsseldorf e.V.**

**Sabine Koße**

WenDo-Trainerin  
40227 Düsseldorf

**Martina Specker**

WenDo-Trainerin  
47800 Krefeld

[info@promaedchen.de](mailto:info@promaedchen.de)

0211 - 487675

[sabine.kosse@t-online.de](mailto:sabine.kosse@t-online.de)

0171 - 6463519

[martinaspecker@hotmail.com](mailto:martinaspecker@hotmail.com)

02151 - 478439

**Weitere Informationen über WenDo [www.wendo-rheinland.de](http://www.wendo-rheinland.de)**

Das Konzept "Selbstbehauptungstraining für Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung" wurde von der dbb jugend nrw in Kooperation mit Wendo Rheinland entwickelt.