

# **Ja heißt Ja – Nein heißt Nein**

## **Wendo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

### **Wochenendkurs für Frauen\* mit und ohne Beeinträchtigung**

am 3. und 4. November 2018  
von 10.00 – 15.30 Uhr inkl. Mittagspause  
im Nachbarschaftshaus Bremen e.V.  
Beim Ohlenhof 10  
28239 Bremen

Kursbeitrag: 10 €, zu zahlen bei Anmeldung  
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und Verpflegung  
Trainerinnen: Simo\* Wörmann und Petra Schmidt  
von Wendo NoWe e.V.

Anmeldung und Information unter  
F.O.K.U.S. / Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.  
0421 – 380 1950  
info@fokus-fortbildung.de  
Gröpelinger Heerstr. 246 a  
28237 Bremen

Erlebst du das auch? Blöde Sprüche - jemand fasst dich an - jemand beleidigt, bedroht oder schlägt dich.

Wendo heißt „Weg der Frauen\*“.  
Beim Wendo lernst du, dich zu wehren.  
Und den anderen zu zeigen: Mit mir nicht!  
Im Wendo-Kurs übst du:  
Wie du dich schützen und wehren kannst.  
Wie du sicher wirken kannst.  
Wie du klare Grenzen setzen kannst.  
Wie du klar sagen kannst, was du möchtest.

Du musst dir keine schwierigen Dinge merken.  
Du musst nicht sportlich sein.  
Du kannst auch im Rollstuhl Wendo machen  
Du kannst auch Wendo machen, wenn du gehörlos bist

Der Kurs ist eine Veranstaltung vom Netzwerk Türen öffnen im Bremer Westen. Das Netzwerk besteht aus verschiedenen Organisationen wie die Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V., dem Sozialzentrum Gröpelingen-Walle/Fachdienst Soziales, der Lebenshilfe e.V., dem Martinsclub e.V., dem Gesundheitstreff West, dem Sozialwerk der Freien Christen, dem Bürgerhaus Oslebshausen e.V., dem Wendo NoWe e.V. - Netzwerk Bremen-Oldenburg- Zentrum für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und Privatpersonen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Das Projekt wird von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport gefördert.

Das \* hinter dem Begriff steht für Vielfalt. Es soll heißen, dass auch Frauen\* kommen dürfen, die sich nicht (nur) als Frauen sehen wie Trans\*- Personen und intergeschlechtliche Menschen.