



www.rikeschulz.de

WenDo für Frauen* und Mädchen* mit Beeinträchtigungen

Körperliche Angriffe oder belästigende und unangenehme Situationen hat fast jede* schon erlebt und die meisten wehren sich auf vielfältige Weise dagegen. In unseren Kursen soll Raum sein, sich dieser Strategien bewusster zu werden und sie zu vertiefen.

Wir üben einfache, effektive Schläge, Tritte und Befreiungstechniken, sowie den Rollstuhl oder die Gehhilfen als Waffe einzusetzen. Auf unterschiedliche körperliche und geistige Voraussetzungen und Einschränkungen bezüglich der Sinneswahrnehmung können wir gezielt eingehen. Übungen zu Atem, Stimme, fester Position und Körpersprache sind wichtige Grundlagen.

Ein Schwerpunkt des Trainings ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sie mit Entschlossenheit zu behaupten. Dies kann in Gesprächen und Rollenspielen (z.B. zu den Themen unerwünschte Hilfeleistung, sexualisierte Übergriffe) geübt werden.

Spaß, Spiel und Fantasie kommen dabei nicht zu kurz. Jede kann ihre eigenen ganz besonderen Fähigkeiten stärken, weitere kennen lernen und ausprobieren.

Wir sind Trainer*innen ohne sichtbare Einschränkungen und haben uns

durch Ausbildung, in jahrelanger gemeinsamer Arbeit und im Austausch mit andersbefähigten Freund*innen auf diese Trainings vorbereitet.

Die Trainings werden von mindestens zwei Trainer*innen gegeben. Je nach Gruppengröße assistieren Co-Trainer*innen und/oder Assistent*innen. Die genauen Bedingungen und Bedürfnisse werden mit jeder einzelnen Teilnehmer*in und ggf. mit ihrem pädagogischen Betreuungspersonal abgesprochen.



Rike Schulz
T: 030 617 53 17
kontakt@rikeschulz.de

Birgit Halberstadt
T: 0176 21991344
birgit-halberstadt@t-online.de