



Samstag & Sonntag  
24. & 25.05.2025  
11.00 bis 16.00 Uhr  
Sporthalle  
Olof-Palme-Straße 19, 18147 Rostock

## *WENDO-Kurs* *feministische Selbstverteidigung*

Trainer\*in: Henri Buschmann  
<https://wendo-bb.de>

Workshop

# *WENDO-Kurs - feministische Selbstverteidigung*

In einem unterstützenden und solidarischen Rahmen üben wir, die **eigenen Grenzen** besser zu spüren, uns **selbstbewusster und stärker** zu fühlen und uns gegen sexistische, rassistische oder andere diskriminierende Sprüche, Beleidigungen oder Mobbing zur Wehr zu setzen. Außerdem erlernen wir verschiedene **Selbstverteidigungstechniken** gegen körperliche, psychische und sexualisierte Gewalt.

Der Workshop besteht aus **verschiedenen Übungen und Situations-Training** sowie **Gesprächen und Austausch**, zum Beispiel über sexistische und andere übergriffige Situationen im Alltag. Natürlich probieren wir ebenfalls ausgewählte **Atmungs- und Entspannungs-Übungen** aus.

Du brauchst keinerlei Vorerfahrungen und entscheidest jederzeit selbst, was du wie mitmachen möchtest. Die Räume sind **barrierefrei**.

Der Kurs richtet sich an Frauen, Mädchen, Lesben, Trans\* Personen, Inter\* Personen, nicht-binäre Menschen und agender Personen ab 16 Jahren. Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten und mit und ohne körperliche Einschränkungen sind willkommen.

Trainer\*in: Henri Buschmann (<https://wendo-bb.de>)

Anmeldung bis 19. Mai 2025 unter [veranstaltungen@die-beginnen-rostock.de](mailto:veranstaltungen@die-beginnen-rostock.de)

**Kosten: 10-30 Euro (nach eigenem Ermessen\*\*)**

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 14 Personen begrenzt.

\*\* Wenn du gar nichts geben kannst, melde dich bei uns, wir finden eine Lösung.

Damit wir unsere **Veranstaltungen** auch in Zukunft **kostengünstig** oder **unentgeltlich** anbieten können, benötigen wir eure Unterstützung.

Nutzt dafür gerne unsere **Spendenbox** (bei Präsenzveranstaltungen) vor Ort oder überweist unkompliziert von überall. Wir freuen uns über eure Unterstützung, egal in welcher Höhe und Form.

**Kontoinhaberin:** Frauenbildungsnetz MV e.V.

**Bank:** Deutsche Kreditbank AG

**BIC:** BYLADEM 1001

**IBAN:** DE36 1203 0000 0010 0152 20



Ihr fragt euch, wieso ein Verein, dessen Projekte gefördert sind, Geld benötigt? Das verstehen wir!

Unsere Projekte (G3 und MY TURN) werden zwischen 80-90% gefördert, den Rest müssen wir als Eigenanteil erwirtschaften. Wie machen wir das? Zum Beispiel indem wir Teilnahmegebühren erheben.

Uns ist es wichtig, dass auch Menschen mit wenig Einkommen unsere Angebote nutzen können, deswegen sind die Gebühren gering und wir bieten immer wieder auch kostenfreie Veranstaltungen an. Unsere jährlich steigenden Eigenmittel, versuchen wir über Mitgliedsbeiträge und Spenden zu erbringen.

Ihr habt noch Fragen oder eigene Ideen, wie ihr euch einbringen könnt?

Dann meldet euch gerne. Unsere Türen und Ohren sind für euch geöffnet.