

Samstag & Sonntag
29. & 30.11.2025, 11 bis 16 Uhr
Sporthalle
Olof-Palme-Straße 25, 18147 Rostock

WENDO-Kurs

feministische Selbstverteidigung

Trainer*innen: Ka & Clara

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 diskriminierende Sprüche, Belästigung oder Mobbing in einem patriarchal geprägten System zur Wehr zu setzen. Außerdem trainieren wir einfache aber effektive **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 ist **kostenfrei*** und richtet sich an Frauen, Lesben, Trans* Personen, Inter* Personen, nicht-binäre Menschen und agender Personen ab 18 Jahren. Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten und mit und ohne körperliche Einschränkungen sind willkommen. Trainer*innen: Ka & Clara

Anmeldung bis 20. November 2025 unter veranstaltungen@die-beginen-rostock.de
Die Anzahl der Teilnehmenden auf 12 Personen begrenzt.

* Wir freuen uns über deine Spende vor Ort (nach eigenem Ermessen), um auch weiterhin tolle Veranstaltungen anbieten zu können.

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.