

Gewitterziegen

BERATUNGS- UND BILDUNGSZENTRUM
FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN



Intensives WenDo -Training:

Feste Gruppe für Mädchen* von 12 -17 Jahre

3 Module in 3 Terminen, als gemeinsames Training mit Übernachtung...

Termine: 23./24. April, 14./15. Mai und ein weiterer Termin wird im Juni sein

Jeweils beginn freitags: 17.00 bis 21 Uhr (Danach spiel und spaß und Filmnacht mit Übernachtung)

Samstags: 10:30 bis 15 Uhr (Beginn nach dem gemeinsamen Frühstück)

Kosten: Dieses intensive Wendo-Training bieten wir gegen Spende nach eigener Einschätzung an. Wer nicht spenden möchte, ist auch nicht schlimm☺ Ihr seid herzlich eingeladen Euch anzumelden.

Inhalt/Ziel:

Hallo- du willst was für dich tun? Du hast Lust auf Spiele, Bewegung und Selbstverteidigung? Du willst deine Kraft entdecken und dich selber und andere vor Gewalt schützen?

Dann komm zu den Gewitterziegen. An drei Wochenenden kannst du bei einem fortlaufenden WENDO Angebot mitmachen. Wendo ist eine Form der Selbstverteidigung die extra für Mädchen* und Frauen* erfunden wurde.

Eingeladen sind alle Mädchen* ¹ von 12 -17 Jahre

Jedes Treffen beginnt freitags abends mit einem gemeinsamen Filmabend zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und einer Gesprächsrunde.

- ¹Das Sternchen* hinter dem Begriff Mädchen verdeutlicht, dass Mädchen unterschiedlich und vielfältig/ divers sind. Es soll zum Beispiel ausdrücken, dass auch inter*, trans* und nichtbinär geschlechtlich verortete Menschen bei diesem Angebot willkommen sind.

Meyerstr. 4 | 28201 Bremen | fon 0421 - 53 51 80 |

Die Sparkasse in Bremen IBAN: DE31290501010001167360

Email: info@gewitterziegen.de | internet: www.gewitterziegen.de

Das Training geht dann am Samstag nach dem Frühstück mit Aufwärmübungen und Spielen los und hat jeweils einen inhaltlichen Schwerpunkt. Zwischendurch gibt es viele Spiele und zum Abschluss eine Entspannungsübung.

Alle Übungen sind freiwillig - mitmachen brauchst du nur, wenn du Lust dazu hast.

Jede* kann mitmachen, du brauchst dafür keine Vorerfahrungen. Die Räume sind leider nicht barrierefrei, sprech` uns aber bitte gerne an falls du deswegen nicht kommen kannst, wir sind bemüht eine Lösung zu finden...

1. Termin: Selbstbewusst und stark

Kennst du das- Angst, sich klein fühlen, wackelig auf den Beinen?

In Spielen und Übungen kannst du deine Kraft finden. Du kannst dabei erfahren was du tun kannst, wenn du Angst hast. Wir üben selbstbewusst aufzutreten und Grenzen zu setzen. Du kannst dabei lernen Situationen realistisch einzuschätzen und deine Stimme so zu nutzen, dass du ernst genommen wirst.

Danach üben wir uns zu verteidigen: mit Händen, Füßen, Stimme und Blicken. Das macht stark. Go for it!

2. Termin: Aktiv gegen blöde Anmachen und Co

Heute geht es darum wie ihr reagieren könnt, wenn ihr ungewollten Berührungen, Blicken und Anmachen ausgesetzt seid. Du kannst mit anderen über angenehme und unangenehme Situationen reden. Wir üben gemeinsam in unangenehmen Situationen nicht mehr zu Schweigen. Im Anschluss geht es darum wie ihr euch befreien könnt, wenn ihr gegen euren Willen festgehalten werdet. In einem gemeinsamen Gespräch könnt ihr euch darüber informieren wo ihr Tipps und Hilfe bekommt. Hier kommt auch blöde Anmachen im Netz zur Sprache.

Nach so viel schweren Themen könnt spielerisch eure Kraft beim Raufen entdecken... Fight for it!

3. Termin: Rollen- spiele! Welche Rolle passt zu mir...?

Heute kannst du lernen wie du dich verhalten kannst wenn du anderen deine Meinung sagen willst. Du kannst üben unangenehme Situationen zu beenden oder dich darin so zu verhalten, dass du dich nicht (mehr) über dich selber ärgerst. Hierbei kannst du mit und ohne Verkleidung in verschiedene Rollen schlüpfen- Probiere mal was Neues aus! Play it!

Wir werden zum Abschluss gemeinsam nach draußen gehen und unser neues Wissen über Selbstverteidigung Draußen im Park erproben.

Meyerstr. 4 | 28201 Bremen | fon 0421 - 53 51 80 |

Die Sparkasse in Bremen IBAN: DE31290501010001167360

Email: info@gewitterziegen.de | internet: www.gewitterziegen.de