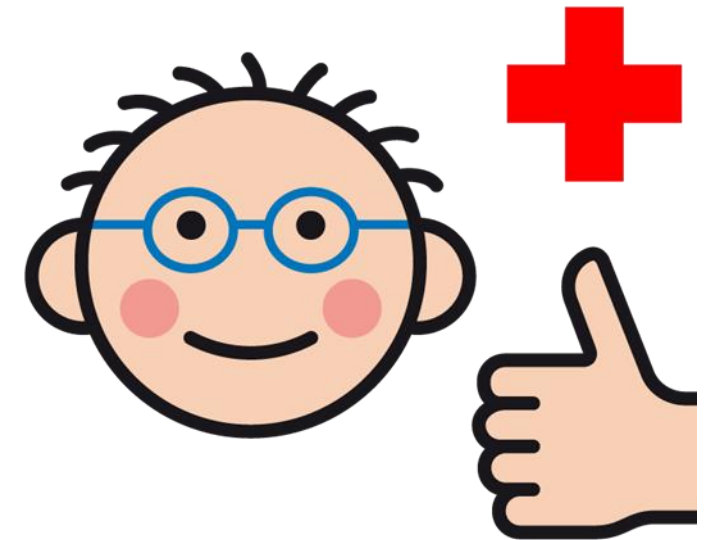




## Gesundheitsförderung im Quartier

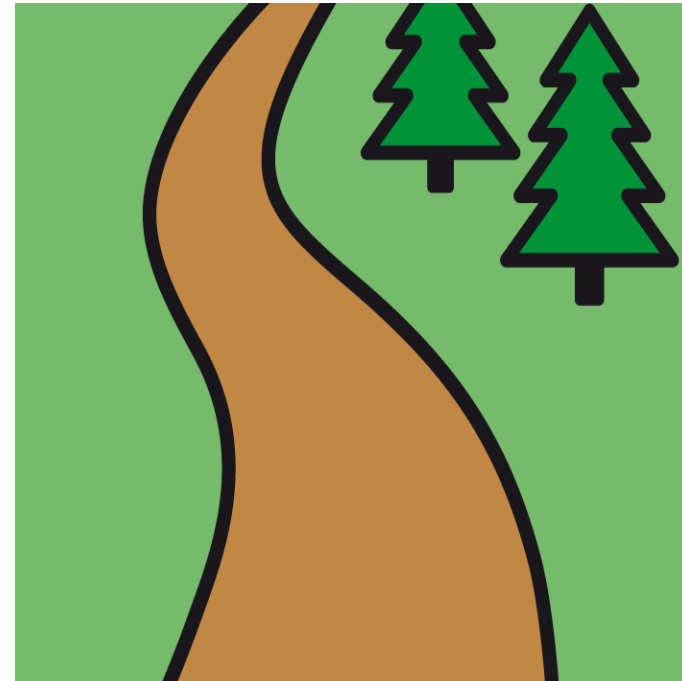
**Gestaltung, Herangehensweisen und  
Möglichkeiten**

Ein Interaktiver Workshop von Michaela Jörn, Melanie Maron und Anna-Mia Klüpfel



## Inhalte:

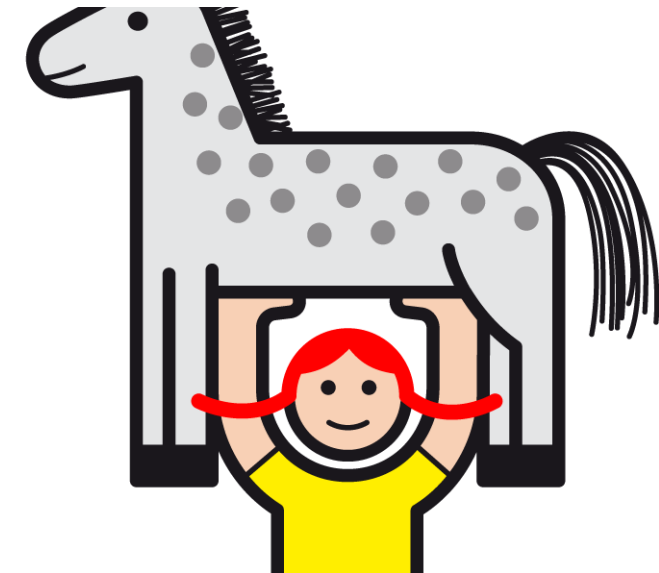
1. Kurzvorstellung
2. Welche Angebote gibt es ?
  1. WenDo
    - Ein Erfahrungsbericht
  2. Yoga Inklusiv
  3. „Frauengruppe“ & „Männergruppe“
3. Herangehensweise und Ablauf
4. Unterstützende Information
5. Gemeinsame Übungen





*DU entscheidest über  
DEINEN Körper und  
niemand darf dich zu  
etwas zwingen!*

- WenDo ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Mädchen und Frauen.
- WenDo heißt: Weg der Frauen. Oder: Frauen in Bewegung.
- WenDo-Kurse gibt es seit 1976 in Deutschland.
- WenDo wurde in Kanada erfunden.
- Jedes Mädchen und jede Frau kann WenDo machen.
- WenDo gibt es auch für Mädchen und Frauen mit Behinderung.



- WenDo ist wichtig für die Selbst-Behauptung von Mädchen und Frauen mit Behinderungen.
- Alle Menschen sind gleich viel wert. Egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht!
- In WenDo Kursen lernen alle Mädchen und Frauen:
  - sich ernst und wichtig zu nehmen
  - Situationen realistisch einzuschätzen
  - ihre Grenzen zu erkennen und zu verteidigen
  - Zielbewusst und entschlossen zu handeln
  - ihre Kraft und Stärke (wieder) zu entdecken



- Erfahrungsbericht Michaela Jörn



## **Inklusives Yoga:**

### Ziel:

Barrieren abbauen, gemeinsam in die Körperarbeit gehen, Sich und seinen/Ihren Körper kennenlernen

Wo: im Sozialraum

Wer: alle die Lust haben

## **Männer und Frauengruppe:**

Ziel: Sich und Seinen/Ihren Körper kennenlernen, Unsicherheiten und Ängste abbauen

Wo: im Sozialraum

Wer: Alle die Lust haben in einem Intimen Umfeld über Themen wie Sexualität, Körper, Kinderwunsch und Verhütung zu sprechen

Kooperation: ProFamilia



# Inklusives Yoga Pergole

Wir wollen gemeinsam Yoga machen und anschließend beim Tee ins Gespräch kommen.

- \* Von Nachbar\*Innen für Nachbar\*Innen.
- \* 10 Plätze: 5 für Menschen mit Lernschwierigkeiten  
5 für Nachbar\*Innen
- \* 5 kostenlose Termine, danach gegen Spende.



- \* Termine: 13.02. / 13.03. / 03.04. / 08.05. / 12.06.  
Uhrzeit: 15:00, ca. 75 Minuten, danach Tee und Snack.  
Wo: Winterlindenweg 4, Tagesstätte Pergole.
- \* Anmeldung per Mail: [inklusivesyogapergole@mail.de](mailto:inklusivesyogapergole@mail.de)



1. Ist-Analyse im Quartier:
  - Was gibt es schon im Quartier: Kooperationen, Unterstützer\*innen und Angebote kennenlernen
2. ladet Nachbarn und das Quartier ein:
  - Barrieren abbauen
  - Kennenlernen
  - Ideen Sammeln
3. Abstimmung welches Angebot und Wo?
4. Gibt es mögliche Fops und Gelder die man nutzen kann?
5. Start:
  1. Lieber langsam und wenig und dann Steigerung
  2. Begleitung durch Mitarbeiter\*innen
  3. Feedback einholen







