

## Südlicher-Tagung

10.-12.5.2019 in Stuttgart

Es ist wieder so weit: Alle zwei Jahre findet die Südlicher-Tagung statt. Hier kommen Menschen aus dem bvkm im Süden zusammen. Vor allem Clubs und Gruppen sind eingeladen, aber auch Einzelpersonen dürfen kommen. Wir laden herzlich dazu ein, neue Kontakte zu knüpfen, in Workshops mitzumachen und Stuttgart auf seine Barrierefreiheit zu testen. Auch die Begleitpersonen sind in den Workshops willkommen.

Wir werden interessante Dinge erleben und erfahren. Gastgeber und Kooperationspartner ist der **Alex-Club** des Körperbehindertenvereins Stuttgart (KBV). In den tollen Räumlichkeiten („Krokodil“) findet ein Teil des Programms statt.

Am Sonntag gibt es einen Überblick darüber, was die Bundesvertretung der Clubs und Gruppen macht. Das ist eine kleine Gruppe von Menschen mit und ohne Behinderung, die die Interessen der Clubs und Gruppen im bvkm vertreten. Die Bundesvertretung wird im September neu gewählt. Vielleicht gibt es ja auch unter den Südlichern Interessierte, die demnächst mitmachen wollen!

### Wo?

Jugendherberge Stuttgart International  
Haußmannstr. 27  
70188 Stuttgart  
Tel. 0711 6647470  
[www.stuttgart.jugendherberge.de](http://www.stuttgart.jugendherberge.de)

### Wann?

Anreise: Freitag, 10. Mai 2019, bis 15:30 Uhr  
Abreise: Sonntag, 12. Mai 2019, um 13:30 Uhr

### Für wen?

Das Angebot richtet sich an Einzelne, Clubs und Gruppen des bvkm aus dem Süden Deutschlands

### Was kostet es?

100 € im Doppel- / Mehrbettzimmer  
120 € im Einzelzimmer  
50 € ohne Übernachtung  
Die Preise gelten sowohl für Teilnehmende als auch für AssistentInnen / Begleitpersonen.

### Veranstalter

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.  
Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf  
[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

### Sind Fragen?

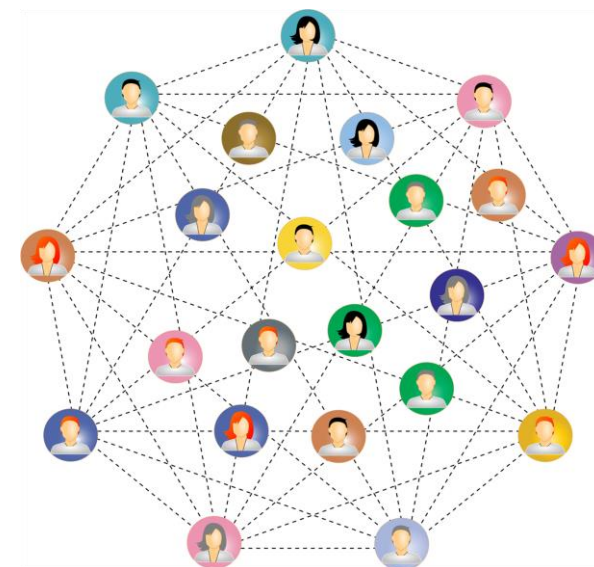
Anne Willeke  
Telefon 0211/64004-17  
[Anne.willeke@bvkm.de](mailto:Anne.willeke@bvkm.de)

### Anmeldung

Bitte verwenden Sie das beigefügte Anmeldeformular. Die Anmeldebestätigung erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss.  
Bitte anmelden bis: **11. April 2019**

## Ruhe erleben Stärke zeigen

### Südlicher-Tagung für Clubs und Gruppen des bvkm im Süden



**10. – 12. Mai 2019  
in Stuttgart**

---

## Workshops

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

In diesem Workshop lernen wir Strategien und Techniken kennen, um Gefahren zu erkennen, diese einzuschätzen, ihnen auszuweichen und ihnen zu begegnen. Wir sprechen aber auch über Ängste, persönliche Erfahrungen und arbeiten mit der Stimme, mit dem Körper und dem Verstand. Daher wird es anstrengend und laut. Sportkleidung nicht vergessen! *Leitung: Marko Georgi*

### Yoga

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln. Kundalini-Yoga ist eine Abfolge von Übungen mit anschließender Tiefenentspannung und Meditation. Kundalini-Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet und kann auch im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden. Es gibt uns Kraft, Durchhaltevermögen und Selbstwert und löst Verspannungen und Stress auf, führt zu innerer Ruhe und Leichtigkeit. *Leitung: Susanne Burkhardt*

### Zumba

Wir tanzen Zumba! Die Freude an der Bewegung ist das Wichtigste. Das Tanzen fördert die körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Bitte mitbringen: Bequeme Trainings-/Gymnastikbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch. *Leitung: Teresa Pagano*

---

---

## Programm

### Freitag, 10. Mai 2019

- bis 15:30 Uhr Anreise und Zimmerbelegung, (Check-in ab 13 Uhr möglich).
- 16:00 Uhr Abfahrt zum „Treff im Krokodil“  
Kennenlernen, Einführung
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Freizeit inklusiv:  
Stuttgarter Frühlingsfest  
Rückfahrt in die Jugendherberge

### Samstag, 11. Mai 2019

- 09:00 Uhr Start in den Tag
- 09:30 Uhr Workshops:
- a) Selbstbehauptung,  
Selbstverteidigung (Teil 1)
  - b) Yoga
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:30 Uhr Bildung und Bewegung:  
Gruppenausflüge
- 18:00 Uhr Treff im Krokodil mit Grillen,  
Auswertung des Tages
- anschl. Rückfahrt in die Jugendherberge
- 

---

## Sonntag, 12. Mai 2019

- 09:15 Uhr Start in den Tag
- 09:30 Uhr Workshops:
- a) Selbstbehauptung,  
Selbstverteidigung (Teil 2)
  - b) Zumba
- 11:00 Uhr Auswertung, Infos über die  
Arbeit der Bundesvertretung
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Ende

Die Workshops sind offen für alle.  
Wer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung wählt, macht dies an beiden Tagen, denn der Kurs ist fortlaufend.

Das **Anmeldeformular** gibt es im Internet:

[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

> Über uns

> Veranstaltungen

Man kann es am Computer ausfüllen.

---