

Wen-Do - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen_ und junge Frauen_



„Wen-Do ist für Mädchen_ und junge Frauen_, die ihre Kräfte nutzen, sich durchsetzen lernen, sich behaupten und verteidigen können wollen. Du lernst dabei deine Stärken kennen und noch besser für dich einsetzen – und das nicht nur in schwierigen oder gefährlichen Situationen, sondern auch im ganz gewöhnlichen Alltag: Wir üben „Nein!“ sagen und Grenzen setzen. Zum Beispiel: Was wirkt gut gegen Belästigung oder üble Anmache? Wenn du übergangen, lächerlich gemacht, nicht ernst genommen, ausgegrenzt oder sogar körperlich angegriffen wirst? Wir reden über Ängste und über Gewalt. Wir üben einfache, wirksame Selbstverteidigungstechniken für gefährliche Situationen und neue Lösungen in blöden, beängstigenden oder wut-machenden Situationen. Denn: wer sich körperlich zu wehren weiß, fühlt sich auch verbal sicherer!“

Wen-Do wurde vor vielen Jahren von Frauen_ für Mädchen_ und Frauen_ entwickelt und hat zum Ziel, sie stark zu machen und ihren Schutz, ihre Sicherheit, ihre Würde und Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen.

Wen-Do vermittelt wirksame, schnell erlernbare Techniken aus ostasiatischen Methoden der Selbstverteidigung und des Kampfsports.

Wir üben ausgewählte Tritte, Abwehrtechniken und Befreiungsgriffe, die von den Teilnehmerinnen wirksam angewendet werden können. Dabei spielt Sportlichkeit keine Rolle, denn Wen-Do geht von den Fähigkeiten aus, die jede einzelne hat.

Kursumfang:

Grundkurs 9 Stunden à 60 Minuten, verteilt auf ein Wochenende (Fr 16 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr und So 10 – 13 Uhr oder Sa + So jeweils 4 bzw. 5 Stunden) oder 3 Nachmittage mit je 3 Stunden an einem Werktag oder 4 Nachmittage mit je 2,25 Stunden nach Vereinbarung.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 beschränkt.

Kursgebühr: für Schulen und Einrichtungen **pauschal: 750 € für eine Gruppe von max. 12 Teilnehmerinnen_.**

mehr inhaltliche Infos auf der Homepage der Trainerinnen: <http://www.holla.ch/medien.php>

Bitte mitbringen: Schlafsack in fester Hülle zum Draufschlagen, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Trinken und Vesper für die Pausen