

WenDo-Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen



WenDo kommt aus Kanada und ist eine speziell für Frauen entwickelte ganzheitliche Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Das Erleben der eigenen Kraft sowie der bewusste Einsatz von Stimme, Blickkontakt und Körpersprache sind Bestandteile des Kurses.

Altbekannte Meinungen wie: „Das nützt ja doch nichts! Männer sind Frauen in jedem Falle körperlich überlegen ...“ werden anhand von Fakten und eigenen Erfahrungen im Training hinterfragt.

Mit Hilfe von Rollenspielen, Wahrnehmungsübungen, Fantasiereisen, Atemtechniken und Stimmübungen sowie Befreiungs- und Selbstverteidigungstechniken lernen Frauen, sich gegen

alltägliche Anmachsituationen, Bedrohungen und Angriffe zur Wehr zu setzen.

Auch Spaß an Bewegung, Entspannungsübungen, Selbstfürsorge, Staunen, Ausprobieren und der persönliche Austausch mit anderen Frauen sind Bestandteile des Kurses.

Jede Frau, kann unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Einschränkungen an dem Training teilnehmen.

Wann: Sonntag 04.12.2022 von 10:00 – 17:00 Uhr

Wo: Kinderzentrum Wellritzhof, Wellritzstraße 21, 65183 Wiesbaden

Kursgebühr: 20 €, Ermäßigung mit Wiesbadener Familienkarte: 50 %

Kursleiterin: Anke Thomasky (Wendo-Trainerin, Coach und Sozialpädagogin)

Anmeldung & Infos: kijuzwestend@wiesbaden.de; Tel. 0611 / 31 36 89

www.echtundstark.de

Anmeldung



Hiermit melde ich mich verbindlich für den WenDo-Kurs am 04.12.2022 von 10:00-17:00 Uhr im Wellritzhof, Wellritzstraße 21 an.

Name:

Straße/ Hausnummer:

PLZ Wohnort:

Tel. und Mail:

Ort/ Datum:

Unterschrift: