



WENDO-Kurs in den Sommerferien

Was ist Wendo?

Wendo heißt „Women do it“ oder auch übersetzt „der Weg der Frauen“, Frauen wehren sich und haben Kraft und Mut! Wendo ist ein effektives Selbstverteidigungskonzept, mit dem ihr eure eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten kennenlernt und ausprobieren könnt.

Wir machen Übungen und Spiele zur Steigerung eurer Selbstsicherheit, die euch helfen sollen Konflikten und Bedrohungssituationen angstfreier zu begegnen. Außerdem lernt ihr Situationen realistisch einschätzen zu können: Wann ist eine Person wirklich bedrohlich? Wie reagiere ich richtig, wenn mich eine Person angreift oder mich anfasst ohne, dass ich es will? Wann wird eine Drohung echt umgesetzt oder nur vorgeschoben?

Alles in Allem sollt ihr im Kurs Spaß haben und eure eigene Kraft entdecken, damit ihr zielbewusst und entschlossen handeln könnt! Ihr braucht keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fähigkeiten für die Teilnahme.

Wann? 11.- 14. Juli 2011, Montag-Donnerstag jeweils 12-15 Uhr

Wo? Cafe Pink

Alter: 10-14 Jahre

Teilnehmerinnenbetrag: 2 Euro

Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung, etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Wendokurs im Café Pink an.

Name

Telefon/Handy