

WEN-DO

ist eine körperliche und geistige Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

WEN-DO

beinhaltet die Auseinandersetzung mit der Problematik der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Die Teilnehmerinnen lernen ihre vorhandenen Kräfte zu erkennen und einzusetzen. Unsicherheiten und Ängste werden angesprochen.

WEN-DO

lehrt einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, die alle Frauen und Mädchen lernen und anwenden können.

WEN-DO

diskutiert über gesellschaftliche Rollenerwartungen. Wir üben auch die verbale Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in Alltagsbelastungssituationen.

WEN-DO

ist keine Kampfsportart im herkömmlichen Sinn, die Techniken werden speziell auf Gewaltsituationen angepasst, welchen Frauen und Mädchen ausgesetzt sind. Die Techniken müssen deshalb nicht jahrelang trainiert werden. WEN-DO kann von jeder Frau und jedem Mädchen ohne sportliche Voraussetzung besucht werden.

WEN-DO

heisst, mehr Sicherheit für uns, heisst, unseren inneren und äusseren Stärken zu vertrauen, heisst, uns und unseren Raum zu verteidigen – klar und eindeutig, verbal und körperlich.

WEN-DO WEG DER FRAU

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

Verein WEN-DO Bern · Postfach 728 · 3000 Bern 22

Tel. 079 265 03 60 · www.wendobern.ch · wendo.bern@bluewin.ch

Selbstverteidigung/
Selbstbehauptung für
Frauen und Mädchen

KURSE FÜR MÄDCHEN & JUNGE FRAUEN* 2019



WEN-DO WEG DER FRAU

Einführungskurse für Mädchen

Kennst du es, dass dich andere anmachen, gemein und eklig zu dir sind, dich mobben und dissen? Du lernst dich zu verteidigen mit einfachen körperlichen Selbstverteidigungstechniken.

Du lernst boxen, treten, schreien und deine eigenen Stärken kennen, du lernst auf deine Gefühle zu achten, dich mit Worten zu wehren, sowie NEIN zu sagen und deiner Wahrnehmung zu vertrauen.

Im Austausch mit anderen Teilnehmerinnen kannst du über offene Fragen sprechen, dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein werden gestärkt und deine Wahrnehmung wird gefördert. Denn deine Gefühle sind immer richtig. **MUT TUT GUT!**

8-12 JAHRE

(SAMSTAG/SONNTAG)

> **26./27. JANUAR**

> **22./23. JUNI**

> **26./27. OKTOBER**

Kosten Fr. 170.- / 190.- / 210.- je nach Einkommen

12-16 JAHRE

(SAMSTAG)

> **27. APRIL**

> **2. NOVEMBER**

Kosten Fr. 90.- / 110.- / 130.- je nach Einkommen

Mädchenttraining

**16.1. / 13.2. / 27.3. / 24.4. / 22.5. / 19.6. /
14.8. / 11.9. / 16.10. / 20.11.2019**

Jeweils am Mittwoch von 18.15 - 19.30 Uhr
Kosten Fr. 200.- / 220.- / 240.- je nach Einkommen

Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

ANMELDUNG

Schriftlich an die Vereinsadresse, telefonisch 079 265 03 60
oder per E-Mail wendo.bern@bluewin.ch.

Definitiv ist die Anmeldung nach der Überweisung des Kursgeldes.
Kursgeldreduktionen sind auf Anfrage möglich!

VERSICHERUNG

ist die Sache der Teilnehmerinnen.

EINZAHLUNG

auf PC 30-38058-8 Vermerk: Kursdatum
Verein WEN-DO Bern, Postfach 728, 3000 Bern 22

~~~~~  
**«Ich bin stark!»**  
~~~~~