

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

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

KURSE FÜR FRAUEN* 2020



WEN-DO WEG DER FRAU

Einführungskurse

AB 16 JAHREN (SAMSTAG & SONNTAG)

- > **29. FEBRUAR / 1. MÄRZ**
- > **13./14. JUNI**
- > **12./13. SEPTEMBER**
- > **21./22. NOVEMBER**

KÖRPERLICHE UND GEISTIGE SELBSTVERTEIDIGUNG

Handlungen und Möglichkeiten erlernen, die Sicherheit und Schutz geben; Vermittlung von Körpertechniken, die nicht jahrelang trainiert werden müssen und im Notfall sofort anwendbar sind; Erlernen von Befreiungstechniken, die speziell auf Gewaltsituationen angepasst sind, in welche Frauen leider kommen können.

SELBSTBEHAUPTUNG / SELBSTBESTIMMUNG

Körpersprache kennen lernen, eigenes Verhalten reflektieren, Grenzen definieren, lösungsorientiert bei Grenzüberschreitungen arbeiten, Selbstbewusstsein fördern, Selbstwertgefühl stärken.

Kosten Fr. 310.- / 330.- / 350.-, je nach Einkommen

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wendobern.ch

~~~~~  
«sei du selbst,  
alle anderen gibt es schon!»  
~~~~~

Mutter-Tochter-Kurse

(SAMSTAG & SONNTAG)

- > **2./3. MAI**
- > **14./15. NOVEMBER**

Ein Wochenende mit der Tochter verbringen, sich ganz anders begegnen, eigene Grenzen kennen lernen, sowohl körperlich als auch verbal. Alter: 8-13 Jahre

Kosten Fr. 370.- / 390.- / 410.-, je nach Einkommen

Frauentraining

**21.1./26.2./18.3./29.4./13.5./10.6./
19.8./9.9./28.10./18.11.**

Jeweils Mittwoch von 18.30 - ca. 19.45 Uhr

Kosten Fr. 350.- / 370.- / 390.-, 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