

## 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

WEN-DO Bern · Postfach 728 · 3000 Bern

Tel. 079 265 03 60 · [www.wendobern.ch](http://www.wendobern.ch) · [wendo.bern@bluewin.ch](mailto:wendo.bern@bluewin.ch)

# Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

## KURSE FÜR MÄDCHEN\* & JUNGE FRAUEN\* 2022



## WEN-DO WEG DER FRAU

# Grundkurse für Mädchen\*

## **SCHWEIGEN HILFT NICHT, SPRICH DARÜBER!**

Kennst du es, dass dich andere blöd anmachen, gemein und fies zu dir sind? Dann bist du genau richtig hier. 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 Mädchen kannst du über schwierige Fragen sprechen, dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein werden gestärkt und deine Wahrnehmung wird gefördert. Denn deine Gefühle sind immer richtig.

## **8-11 JAHRE (SAMSTAG & SONNTAG)**

- > **5./6. MÄRZ**
- > **22./23. OKTOBER**

Kosten Fr. 200.- / 220.- / 240.- je nach Einkommen

# Mädchentraining

## **8-14 JAHRE**

- 19.1./16.2./9.3./27.4./18.5./15.6./24.8./**
- 14.9./26.10./16.11.**

Jeweils am Mittwoch von 18.30 - ca. 19.45 Uhr  
Kosten Fr. 260.- / 280.- / 300.- je nach Einkommen  
Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

«laut-stark & schlag-fertig»

# Grundkurse für Jugendliche\*

## **NEIN HEISST NEIN, JA HEISST JA**

Gewalt beginnt schon früh: bei unangenehmen Berührungen oder beim zu nahekommen, bei Blicken, blöden Sprüchen und vielem mehr. Gewalt kann auch online oder in Date-Situationen stattfinden. In diesem Kurs lernst du für dich einzustehen, dich und deinen Körper zu verteidigen, sei es verbal oder körperlich. Du kannst dich mit anderen austauschen und wir sprechen über Unsicherheiten und Ängste.

## **12-16 JAHRE**

### **19./20. MÄRZ**

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

Kosten Fr. 200.- / 220.- / 240.- je nach Einkommen

### **10. SEPTEMBER & 19. NOVEMBER**

(TAGESKURS SAMSTAG)

Kosten Fr. 100.- / 120.- / 140.- je nach Einkommen

## **ANMELDUNG**

Schriftlich an die untenstehende Adresse WEN-DO Bern,  
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 15-476638-8 / IBAN CH74 0900 0000 1547 6638 8  
Vermerk: Kursdatum  
WEN-DO Bern, Postfach 728, 3000 Bern