

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 Teilnehmer:innen 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

wurde von Frauen* für Frauen* und Mädchen* entwickelt. Es sind aber auch andere Geschlechter von patriarchaler und sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deshalb für alle cis und trans Frauen sowie für alle inter, nicht-binären und trans Personen geöffnet.

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 · wendo.bern@bluewin.ch



Einzahlung auf PC 15-476638-8 / IBAN CH74 0900 0000 1547 6638 8 (Vermerk: Kursdatum)

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

KURSE FÜR MÄDCHEN* & JUNGE FRAUEN* 2024



WEN-DO WEG DER FRAU*

8–11 JAHRE

Grundkurse für Mädchen*

SEI EINZIG NICHT ARTIG, DU BIST EINZIGARTIG!

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* und jungen Frauen* kannst du über schwierige Fragen sprechen, dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein werden gestärkt und deine Wahrnehmung wird gefördert. Denn deine Gefühle sind immer richtig.

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

24./25. FEBRUAR

26./27. OKTOBER

Kosten Fr. 220.– / 240.– / 260.– je nach Einkommen

Mädchen*Training

14.2. / 6.3. / 3.4. / 1.5. / 5.6. / 14.8. / 4.9. / 23.10. / 6.11. / 11.12..2024

Jeweils am Mittwoch von 18.30 – ca. 19.45 Uhr

Kosten Fr. 280.– / 300.– / 320.– je nach Einkommen

Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

Versicherung ist die Sache der Teilnehmer:innen.

Anmeldung: Schriftlich an 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!

12–16 JAHRE

Grundkurse für Jugendliche

VIELLEICHT HEISST NICHT JA, NUR JA HEISST JA

Gewalt beginnt schon früh: bei unangenehmen Berührungen oder beim zu nahekommen, bei Blicken, blöden Sprüchen und vielem mehr. Gewalt kann auch in Date-Situationen stattfinden. In diesen Kursen 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.

9./10. MÄRZ, 23./24. NOVEMBER (WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

Kosten Fr. 220.– / 240.– / 260.– je nach Einkommen

8. JUNI (TAGESKURS SAMSTAG)

Kosten Fr. 120.– / 140.– / 160.– je nach Einkommen

Wen-Do gegen digitale Gewalt

Whatsapp, Tiktok, Snapchat und Co. lernst du gerade kennen oder sind schon deine täglichen Begleiter*innen? Was du gegen nervige Schönheitsideale, Bodyshaming und ungewollten Kontakt durch Fremde tun kannst, wie du am besten mit Nacktfotos umgehst und wie du dich für dich selbst und andere stark machen kannst – das lernst du im Kurs Wen-Do gegen digitale Gewalt.

7. SEPTEMBER (TAGESKURS SAMSTAG)

Kosten Fr. 120.– / 140.– / 160.– je nach Einkommen

Anmeldung unter: carla.kovatsch@wendobern.ch

Training für Jugendliche

21.2. / 13.3. / 24.4. / 22.5. / 19.6. / 21.8. / 11.9. / 30.10. / 13.11. / 4.12.2024

Jeweils am Mittwoch von 19.00 – ca. 20.15 Uhr

Kosten Fr. 280.– / 300.– / 320.– je nach Einkommen

**kämpfe gegen körpernormen
und nicht gegen deine körperformen**