



## „WENDO- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen“ (Klasse 6.-8.)



### **WENDO heißt Women DO it!**

WENDO setzt auf sich Durchsetzen und Wehren mit Sprache, Stimme und Körperhaltung im Vorfeld jeglicher körperlichen Auseinandersetzung.

#### Was kommt im Wendo Kurs vor?

Es gibt ganz unterschiedliche Ideen und Tricks, sich zur Wehr zu setzen. Möglichkeiten sind z.B. eine sichere Körperhaltung, starke Stimme, Ablenken, sich Hilfe holen und natürlich auch körperliche Gegenwehr und Befreiungen. All das wird geübt. Es wird im Training aber auch über die Erlebnisse, mögliche Ängste und Unsicherheiten geredet.

#### Und wie sieht das Training so aus?

Es werden Wahrnehmungsübungen, kleine und große Rollenspiele, Gesprächsrunden und körperliche Techniken durchgeführt. Verteidigungsstrategien sollen geübt werden und es kann ausprobiert werden, was wann am besten passt und was man machen kann, bevor eine Situation so richtig unangenehm oder gefährlich geworden ist.

#### Termine:

Donnerstag, 15.02. + 22.02. + 01.03. + 08.03. + 15.03. + 22.03.2018 nachmittags, je 1,5 Stunden. (14.00-15.30h)

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen!

*Der Kurs wird durchgeführt von Unvergesslich Weiblich e.V.!*

Die Anmeldung bitte bis 19.01.2018 bei Lisa Schmitz abgeben.

(Die Teilnehmerinnenanzahl ist begrenzt!)