

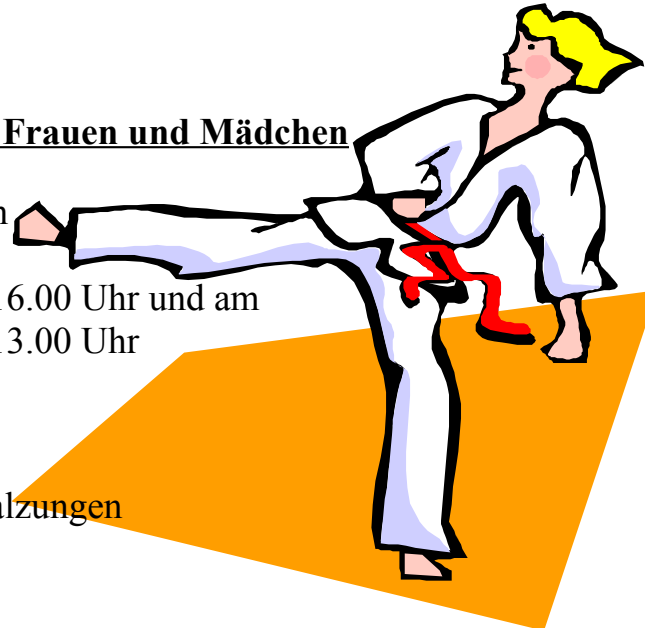
WENDO – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Der Kreissportbund Bad Salzungen e.V. führt am

27.03.2010 in der Zeit von 10.00 – 16.00 Uhr und am
28.03.2010 in der Zeit von 09.00 – 13.00 Uhr

einen WENDO-Kurs durch.

Wo? Sporthalle der 1. Stadtschule Bad Salzungen
Rudolf-Breitscheid-Straße 09



Was ist eigentlich WENDO?

WENDO ist ein Konzept der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, das von Frauen speziell für Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

Mit WENDO lernen Frauen und Mädchen unangenehme und bedrohliche Situationen rechtzeitig wahrzunehmen und mit einfachen Methoden und Techniken ihren Körper und ihre Würde wirksam zu schützen.

Für **wen** eignet sich WENDO?

WENDO ist für alle Frauen und Mädchen geeignet – auch mit körperlichen Einschränkungen, da große Körperkraft und Sportlichkeit nicht erforderlich sind.

Wie gestaltet sich der Kurs – was erwartet Sie?

- ⇒ gegenseitiges Kennen lernen der Teilnehmerinnen und der Trainerin
- ⇒ nach Aufwärmübungen Erlernen einfacher körperlicher Techniken
- ⇒ Einsatz der Stimme zur Abwehr und Befreiung
- ⇒ Schulung von Wahrnehmung, Intuition und Reaktionsfähigkeit
- ⇒ Spielen von erlebten oder fiktiven Situationen in Rollenspielen
- ⇒ Thematisierung eigener Erfahrungen in Gesprächsrunden
- ⇒ Auswertung der Anwendbarkeit sowie Wirkung der Übungen.
- ⇒ Spiele, Entspannungsübungen und Meditation

Der Teilnehmerbeitrag für die beiden Übungstage beträgt € 25,00.

Lockere Kleidung ist angesagt, Turnschuhe und ein Paar dickere Socken sollten Sie ebenfalls dabei haben.

Neugierig?

Anmeldungen nimmt der Kreissportbund Bad Salzungen e.V. unter den Telefonnummern 03695/622179 und 851388 oder per E-Mail:

info@kreissportbund-basa.de entgegen.

