

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
Spitalgasse 34 · 3011 Bern · Telefon 031 311 31 44
www.wendo.ch/bern · wendo.bern@bluewin.ch

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

KURSE FÜR FRAUEN* 2017



WEN-DO WEG DER FRAU

Einführungskurse

(SAMSTAG & SONNTAG)

10./11. JUNI ODER 11./12. NOVEMBER 2017

1. und 2. Modul - Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

Kosten Fr. 290.- / 310.- / 330.-, je nach Einkommen

Einführungskurse

(SAMSTAG)

1. MODUL: 25. FEBRUAR 2017

2. MODUL: 4. MÄRZ 2017

Die Module können aufbauend oder unabhängig voneinander besucht werden.

1. MODUL - 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.

2. MODUL - SELBSTBEHAUPTUNG / SELBSTBESTIMMUNG

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

Kosten pro Modul: Fr. 170.- / 190.- / 210.- je nach Einkommen

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wendo.ch/bern

Mutter-Tochter-Kurse

(SAMSTAG & SONNTAG)

25./26. MÄRZ ODER 21./22. OKTOBER 2017

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. 330.- / 350.- / 370.-, je nach Einkommen

Frauentraining

18.1. / 15.2. / 15.3. / 3.5. / 31.5. / 14.6. /
20.9. / 8.11. / 29.11. / 6.12.2017

Jeweils Mittwoch von 18.15 - 19.30 Uhr

Kosten Fr. 330.- / 350.- / 370.-, je nach Einkommen

Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

ANMELDUNG

Schriftlich an die Vereinsadresse, telefonisch 031 311 31 44 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 Spitalgasse 34, 3011 Bern.