

WenDo-Kurse

Selbstbehauptungstraining

für Mädchen, Frauen
Mütter & Töchter/Großmütter & Enkelinnen...



mit den WenDo-Trainerinnen Nike Klüber, Cornelia Grundler und Kirsten Mross

Gruppengröße: 8- 15 Personen
Zeitl. Rahmen: 8-10 Stunden
Räumlichkeiten: uneinsichtiger Raum,
der genug Bewegungsfreiheit bietet
Kosten: 800 Euro plus Fahrtkosten



Fragen oder Infos:
kontakt@wendo-unterfranken.de
www.wendo-unterfranken.de
Nike Klüber 0176-70007166

Was ist WenDo?

WenDo ist ein alltagstaugliches Konzept, das speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Hier werden Selbstbehauptungsübungen mit Verteidigungstechniken kombiniert. WenDo orientiert sich an Ihren Fähigkeiten und Wünschen.



Was passiert in den Kursen?

Durch alltagsnahe Situationstrainings finden Sie Ihren individuellen Weg, sich gegenüber unangenehmen und bedrohlichen Situationen zu behaupten.

Durch Übungen zu Atem, Stimme, fester Position und Körpersprache finden Sie zu einer klaren Körperhaltung.

Mit Blick auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche stärken Sie sich auf mentaler Ebene, selbstbewusst Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und für diese angemessen mit Entschlossenheit einzutreten.

Leicht zu erlernende Verteidigungstechniken werden eingeübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk



WenDo

In den Kursen steht der eigene Körper und das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse im Mittelpunkt. Bewegungen, gemeinsames Ausprobieren und miteinander Spaß haben, bestimmen das Programm.

Es sind keine sportliche Voraussetzung nötig, um an diesen Trainings teilzunehmen. Frauen mit Handicaps sind willkommen.