

## **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](http://www.wendo.ch/bern) · [wendo.bern@bluewin.ch](mailto:wendo.bern@bluewin.ch)

Selbstverteidigung/  
Selbstbehauptung für  
Frauen und Mädchen

# **KURSE FÜR MÄDCHEN & JUNGE FRAUEN\* 2017**



**WEN-DO WEG DER FRAU**

# Einführungskurse für Mädchen

Kennst du es, dass dich andere anmachen, gemein und eklig zu dir sind, dich mobben und dissen? 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 Teilnehmerinnen kannst du über offene Fragen sprechen, dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein werden gestärkt und deine Wahrnehmung wird gefördert. Denn deine Gefühle sind immer richtig. **MUT TUT GUT!**

## **8-12 JAHRE**

(SAMSTAG/SONNTAG)

28./29. JANUAR 2017

17./18. JUNI 2017

28./29. OKTOBER 2017

Kosten Fr. 170.- / 190.- / 210.- je nach Einkommen

## **12-16 JAHRE**

(SAMSTAG)

6. MAI 2017

4. NOVEMBER 2017

Kosten Fr. 90.- / 110.- / 130.- je nach Einkommen

# Mädchenttraining

11.1. / 1.2. / 1.3. / 26.4. / 10.5. / 7.6. / 16.8. /  
13.9. / 18.10. / 1.11.2017

Jeweils am Mittwoch von 18.15 - 19.30 Uhr

Kosten Fr. 200.- / 220.- / 240.- 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.