



Was ist Wen-Do?

Wen-Do bedeutet übersetzt „Weg der Frau“. Wen-Do ist eine körperliche und geistige Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsart, welche 1972 als Präventionskonzept speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Wen-Do ist keine Kampfsportart, sondern arbeitet mit stärkenden Techniken und verbal-lösungsorientierten Ansätzen. Wen-Do versteht sich als Schutz und Empowerment Raum für Betroffene.

In Wen-Do Kursen nehmen wir die Themen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ganz praktisch auf und entdecken wie viel Kraft in dir steckt. Wen-Do Kurse haben einen starken Alltagsbezug und setzen da an, wo Wen-Do dich unterstützen kann: Grenzen kennenlernen und setzen können, persönliche Erlebnisse besprechen und verarbeiten, eigene Stärken identifizieren und aufbauen.

Wen-Do Schnupperkurs für Mädchen (10 bis 13 Jahre)

Zeit und Ort: Samstag, 23. November 2024, von 14.00 bis 17.00
Hotel Schützen, Bahnhofstrasse 19, 4310 Rheinfelden

Kursleiterin: Stefanie Birrer, Wen-Do Trainerin
www.wendo-aargau.ch

Kleidung: bequeme Kleider mit viel Bewegungsfreiheit

Unkostenbeitrag: Fr. 20.00 / bitte Betrag genau mitbringen

Anmeldung: per Mail an info@schjkk.ch, max. 14 Teilnehmerinnen
Trägerverein für Schüler-,Jugend- und Kinderkultur

Anmeldeschluss: 19.11.2024

Organisation: Club Soroptimist Fricktal
www.soroptimist-fricktal.ch
Ansprechperson Pia Rothen



**SOROPTIMIST INTERNATIONAL
CLUB FRICKTAL**



Weitere Infos unter:
soroptimist-fricktal.ch/
aktuelles

