

WENDO JAHRESGRUPPE FÜR FRAUEN IN LÜBECK

Feministische Selbstverteidigung von Frauen für Frauen

Du willst lernen, Dich erfolgreich zu behaupten – mit Stimme, Körper und Haltung?

Du willst Dich besser verteidigen können – klar, stark und mit einfachen Techniken?

Du willst mehr zu Deinen Grenzen erfahren und wie Du sie deutlich machen kannst?

Du hast schon mal einen WenDo-Kurs besucht und willst weitermachen?

Dann komm in unsere WenDo-Jahresgruppe!

Was machen wir?

Wir trainieren unsere Wahrnehmung zu schärfen und ihr zu vertrauen.

Wir üben, unsere Grenzen klar zu setzen.

Wir trainieren wirkungsvolle Befreiungstechniken, Tritte und Schläge.

Wir üben, Alltagsgegenstände zur körperlichen Verteidigung zu nutzen.

Wir haben zusammen Spaß und teilen Erfolgsgeschichten.



Dabei gilt:

Dein NEIN ist willkommen.

Deine WUT ist willkommen.

Deine TRÄNEN sind willkommen.

Dein LACHEN ist willkommen.

Gegenseitiger RESPEKT und WERTSCHÄTZUNG sind uns wichtig.

WenDo steht für ZUSAMMENHALT und EMPOWERMENT.

Wann?

ab 27. 11 / 18-20 Uhr
jeden Mittwoch (außer in den Schulferien)

Wo?

Barrierearme Sporthalle in der Bugenhagenschule, Moislinger Allee 32, 23558 Lübeck

Mit wem?

Drei erfahrene WenDo-Trainerinnen:
Johanna Hotanen, Julie Kever, Anke Peters.

Bis zu 16 Expertinnen: DU und JEDE andere.
Wir lernen miteinander und voneinander. Alle Frauen sind willkommen.

Und sonst?

Teilnahme offen, Einstieg später möglich, eine verbindliche Teilnahme ist uns wichtig. Eine vorherige Teilnahme an einem WenDo-Grundkurs ist uns wichtig. Wenn das nicht möglich ist, schreib uns gerne, so dass wir vorher Grundlagen mit Dir teilen können.

20 Euro / Monat (Förderung möglich).

Kurssprache: Deutsch.

WenDo ist kein Kampfsport. Sportlichkeit ist nicht erforderlich.

Jede Übung ist freiwillig. Du entscheidest, was gut für Dich ist.

**Wir wünschen uns, dass JEDE in Lübeck und Umgebung WenDo trainieren kann.
Daher freuen wir uns über die Realisierung der WenDo Jahresgruppe mit Unterstützung des
Frauen*notruf Lübeck
und bedanken uns für die finanzielle Unterstützung bei der Possehl Stiftung.**

Frauen*
notruf
Lübeck

POSSEHL
Stiftung

**Sei dabei. Wir freuen uns auf Dich.
Johanna, Julie, Anke**

Jetzt anmelden oder mehr erfahren:

wendo@5finger-kollektiv.de (Betreff: JAHRESGRUPPE)

Bei Fragen können wir gerne telefonieren.