

WENDO WORKSHOP

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Frauen*

Verbindliche
Anmeldungen
bis zum
02. Dez. 24



*Das Angebot richtet sich an Frauen, trans-, inter und nicht binäre Menschen.

Samstag 7. Dezember & Sonntag 8. Dezember 2024
von 11-17 Uhr von 10-14 Uhr

WenDo ist ein feministisches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen* von 18-99 Jahren, mit und ohne Beeinträchtigung. Keine sportlichen Voraussetzungen. Ziele sind, Selbstvertrauen und -sicherheit zu stärken und Handlungsspielräume zu erweitern. Der Kurs lehrt, eigene Grenzen zu erkennen und zu verteidigen, mit Übungen zu Körpersprache, Stimme, Sprache und einfachen Verteidigungstechniken.

Bellmannhalle Bellmannstraße 30
in Schleswig



Mit der Trainerin:
Peet Thesing

- ★ Kursgebühr: 30 Euro (Ermäßigung in Absprache möglich)
- ★ Mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, ggf. Turnschuhe
- ★ Getränke und Obst/kleine Snacks werden bereitgestellt.

Weitere Informationen & Anmeldung:
Frauzentrum Schleswig, 04621-25544
oder info@frauzentrum-schleswig.de

Eine Veranstaltung
vom:



Gefördert durch die
Gleichstellungsbeauftragten
des Kreises Schleswig-Flensburg
und der Stadt Schleswig.



Kreis
Schleswig-Flensburg

