

Wen-Do

Selbst-Verteidigungs-Kurs für Frauen

Wen-Do ist Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung für Frauen.

Selbst-Verteidigung heisst:
Sich wehren.
Selbst-Behauptung heisst:
Sich durchsetzen.

Wen-Do heisst: Weg der Frauen.



Das machen wir im Kurs.

- Wir erzählen, was uns Angst macht.
- Wir üben, gross und selbst-bewusst zu stehen.
- Wir üben, STOPP zu sagen.
- Wir üben, laut zu schreien.
- Wir zerschlagen ein Brett.
- Wir üben, mutig zu sein!



Wir lernen, uns zu verteidigen.

Zum Beispiel:

- Mit den Händen.
- Mit den Beinen.
- Mit dem Roll-Stuhl.
- Mit dem Stock.
- Mit der lauten Stimme.
- Oder mit anderen Sachen, die wir gut können.



	<p>Wann: Am Mittwoch, 22. Mai 2024</p>
	<p>Von 14 -16 Uhr. Am Nachmittag.</p>

Ort

 	<p>Wenn die Sonne scheint, treffen wir uns auf dem Münsterplatz. In Basel. In der Mitte vom Platz. Beim grossen Brunnen. Die Adresse ist: Münsterplatz Basel.</p>
 	<p>Wenn es regnet, treffen wir uns im Theater Basel. Dinnen im grossen Raum. Die Adresse ist: Theater Basel Theaterstrasse 7 Basel.</p>

Wer kann teilnehmen

	<p>Frauen können teilnehmen. Die Frauen müssen 16 Jahre alt sein. Oder älter.</p> <p>Frauen mit Behinderung können teilnehmen. Frauen ohne Behinderung können teilnehmen.</p>
	<p>Männer können nicht teilnehmen. Kinder können nicht teilnehmen.</p>

Mitnehmen

	Bequeme Kleider.
	Kein Geld. Der Kurs ist gratis.

Anmeldung

Du musst dich anmelden.

Bis zum 10. Mai.

Deine Begleitung kann sich auch anmelden.

	Schreibe eine E-Mail. Die Adresse ist: info@wendo-basel.ch Im Internet steht viel zu Wen-Do. www.wendo-basel.info
	Oder rufe an. Die Nummer ist: 076 298 18 07

Die Leiterinnen

Es sind 4 Leiterinnen.

Sie hören den Teilnehmerinnen gut zu.

Sie glauben den Teilnehmerinnen, was sie erzählen.

Sie üben mit den Teilnehmerinnen, wie sie sich am besten wehren können.



Livia Boscardin



Lea Forestier



Giulia Flynn



Rachel Serpi