

# 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**



**Was 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!



**Wer kann teilnehmen?**

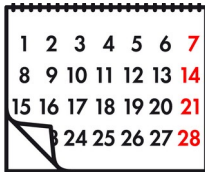


Frauen ab 16 Jahren oder älter,  
sind willkommen.

Frauen mit und ohne Behinderung  
können teilnehmen.



Männer können nicht teilnehmen.  
Kinder können nicht teilnehmen.



## Wann?

Am Sonntag, 10. Mai 2026



### Kurs 1:

Von 11-13 Uhr.  
Am Morgen.

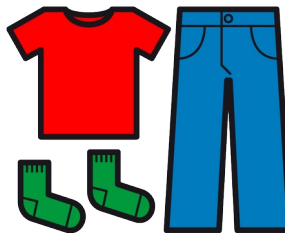
### Kurs 2:

Von 14-16 Uhr.  
Am Nachmittag.



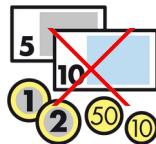
## Wo?

Zu Gast im Foyer Public.  
Die Adresse ist:  
Theater Basel  
Theaterstrasse 7  
Basel.



## Mitnehmen

Bequeme Kleider mitnehmen.



Du brauchst kein Geld.  
Der Kurs ist gratis.



## Anmeldung

Du kannst dich anmelden entweder für  
Kurs 1 oder Kurs 2. Beide Kurse sind gleich.

Melde dich bis zum 30. April 2026 an. Danach nicht mehr.  
Deine Begleitung kann sich auch anmelden.

Schreibe eine E-Mail.

Die E-Mail ist: [mitra.tavakoli@wendo-basel.ch](mailto:mitra.tavakoli@wendo-basel.ch)

Oder rufe an.

Die Nummer ist: 076 779 04 83

Im Internet steht viel zu Wen-Do.

[www.wendo-basel.info](http://www.wendo-basel.info)

## Die Leiterinnen

Sie hören dir gut zu.

Sie glauben dir, was du erzählst.

Sie üben mit dir, wie du dich am besten wehren kannst.

Sie freuen sich auf dich.



Franziska Gasser



Giulia Flynn

Kursorganisation:



Mit grosszügiger Förderung durch:



BUILD A BETTER WORLD  
FOR WOMEN AND GIRLS

Kurs im Rahmen von:

