

WenDo – Wochendkurse im Sommer
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen



Wann: 26. -27. Juni oder 7. -8. August

Wo: Sporthalle Thomas-Mann-Schule,
Thomas-Mann-Straße 14, 23564 Lübeck

Bushaltestelle Am Bertamshof (Bus 5), 5 Minuten (über Otto-Passarge-Str.)
der Raum selbst sowie die Toilette sind mit Rolli befahrbar

Kosten: 95€ | ermäßigt 80 € | 2 Soliplätze für 20€

Trainerin: Julie Kever vom WenDo-Kollektiv 5 Finger bilden eine Faust

<https://www.5finger-kollektiv.de>

verbindliche Anmeldungen: für den Kurs im Juni **bis zum 14. Juni** und für den August Kurs **bis zum 19. Juli**

per Email: wendo@5finger-kollektiv.de

Die Kurse werden unter den aktuellen Corona-Hygiene-Bedingungen stattfinden.

WenDo (engl. für: Women do it! Übersetzt: Frauen tun es!) ist ein feministisches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung entwickelt von Frauen für Frauen und Mädchen. Ziel von WenDo ist es, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu stärken und Handlungsspielräume zu erweitern.

Folgende Themen (und noch mehr) werden in unseren Kursen behandelt:

- **Grenzen setzen und verteidigen**
- **Einsatz der Stimme**
- **Körpersprache (Blickkontakt, sicheres Auftreten)**
- **Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Intuition**
- **Entschlossenheit**
- **einfache und wirksame Befreiungs- und Verteidigungstechniken**
- **eigene Stärken spüren**
- **Umgang mit Ängsten**
- **Hilfe einfordern und annehmen**
- **Kraft und Stärke (wieder) entdecken**
- **Entspannung**

WenDo heißt die eigenen Möglichkeiten und Stärken zu erkennen und diesen zu vertrauen. So können Konflikte und Bedrohungssituationen erfolgreich gelöst werden.

An unseren WenDo-Kursen können alle Frauen teilnehmen. Egal, wie alt du bist. Egal, wie dein Körper aussieht. Egal, wo du herkommst. Egal, wen du liebst. Egal, was in deiner Geburtsurkunde steht. (...). Jede kann sich wehren!

Der Kurs findet auf Deutsch statt.

Die Kosten für den Kurs umfassen die Raummiete, Materialien und Honorar. Solltest du Schwierigkeiten mit der Finanzierung haben, wende dich gerne an uns. Für Ermäßigung oder Soliplatz brauchst du keinerlei Nachweise oder Erklärungen, sag einfach kurz bei der Anmeldung Bescheid.

