



<https://biz.li/4vcu>

WEN-DO-KURSUS IM FRAUENZENTRUM

Veröffentlicht am 26.11.2019 um 08:01 von Redaktion LeineBlitz

Wen-Do ist eine speziell für Frauen und Mädchen

entwickelte Form der geistigen und körperlichen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Ziel ist es, Frauen und Mädchen in ihren persönlichen Fähigkeiten zu unterstützen, so dass sie sich schützen und ihre Grenzen wahren können - bei Belästigung im Alltag genauso wie in bedrohlichen oder gefährlichen Situationen. Der Wochenendkursus umfasst verschiedene Inhalte wie Selbstverteidigungstechniken, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen, Gespräche und Diskussionen, Atem- und Stimmübungen, Bewegungsspiele. Wen-Do orientiert sich an den individuellen Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen. Zeit: 13. + 14. Dezember, Freitag: 17 bis 21 Uhr und Sonnabend: zehn bis 16 Uhr, im Frauenzentrum Laatzen, Hildesheimer Str. 85, in Laatzen. Die Kursusgebühr beträgt 60 Euro (Ermäßigung möglich). Anmeldung und Infos: Frauenzentrum Laatzen, Telefon 05 11 - 898 858 20 oder Email: info@frauenzentrum-laatzten.de