



## WenDo Grundkurs für Frauen

Termin:

Sa: 05-09-09 und So 06-09-09

Sa: 10:00-16:00 Uhr

So: 11:00-15:00 Uhr

Ort: Fitnessraum der Röhre,  
Gerade Querstrasse Lübeck

Kosten: je nach  
Teilnehmerinnenzahl  
60,-€ bis 50,-€

Anmeldung und Infos:  
Johanna Hotanen, Tel:  
0451/7075120

Mail: [j.hotanenwen-do-training.de](mailto:j.hotanenwen-do-training.de)  
[www.wen-do-training.de](http://www.wen-do-training.de)

Selbst-  
behauptung  
und  
Selbst-  
verteidigung  
für  
Frauen und  
Mädchen

## WenDo Grundkurs für Frauen

WenDo gibt jeder Frau den Freiraum, sich in Ihrer eigenen Art zum Ausdruck zu bringen und die Form der eigenen verbalen und körperlichen Gegenwehr zu finden.

WenDo stärkt das Selbstbewusstsein und erweitert den körperlichen Ausdruck, sowie die Wahrnehmung bedrohlicher und unangenehmer Situationen. WenDo umfasst sowohl körperliche Abwehr- und Angriffstechniken, als auch wirksame Methoden sich mit Worten, Blicken oder Körperausdruck gegen unterschiedlichste Formen von Grenzüberschreitung zur Wehr zu setzen.

In Rollenspielen können die neu erlernten Methoden und Techniken gleich ausprobiert werden.

Dies alles geschieht in geschützter und ungezwungener Atmosphäre.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Jede Frau ist willkommen!!

Mehr zu WenDo und meinem Training unter:  
[www.wen-do-training.de](http://www.wen-do-training.de)

Für alle weiteren Fragen stehe ich gerne per Telefon oder per Mail zu Verfügung.