Wendo für Frauen

Es geht in den Kursen um Selbstbehauptung mit Übungen zur Körpersprache, Atem- und Stimmübungen, Rollenspielen, Gesprächen und Entspannungsübungen. Darüber hinaus geht es auch um Selbstverteidigung mit einfachen Befreiungs- und Abwehrtechniken.

Wendo ist ein temperamentvoller Weg, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern. Ob eine Frau sich traut, Raum einzunehmen und sich zu wehren, liegt nicht an ihrer Körperkraft oder Sportlichkeit, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihren Weg zu gehen und ihr Wohlergehen zu schützen.

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor Kursbeginn an.

Wochenendkurs für Frauen (K3 - 1. Halbjahr 2027)

24.04.2027 Ort: Crednerstr. 6 (Hinterhaus), Gießen

24. + 25. April 2027

Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 bis 14:00 Uhr

Kursgebühr
90,00 EUR