

# **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 beachten Sie, dass es sein kann, dass unsere Kurse voll sind. Und manchmal gibt es nicht genügend Teilnehmerinnen. Für unsere Planung bitten wir, wenn möglich, um eine rechtzeitige Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn.

## **Wochenendkurs für Frauen (K 5 - 1. Halbjahr 2026)**

08.08.2026 Ort: Crednerstr. 6 (Hinterhaus), Gießen

### **8. + 9. August 2026**

Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 bis 14:00 Uhr

### **Kursgebühr**

90,00 EUR

