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.

Kurs für Frauen (K 5 - 2026/27)

06.02.2027 Ort: Crednerstr. 6 (Hinterhaus), Gießen

06. + 07.02.2027

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr

90,00 EUR