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 (Kurs 4- 1.Halbjahr 2025)

30.08.2025 Ort: Crednerstr. 6 (Hinterhaus), Gießen

30. + 31.08.2025

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

Kursgebühr
ab 6 TN: 87,00 EUR
ab 8 TN: 80,00 EUR
ab 10 TN: 70,00 EUR