

Donnerstag, 6. Juni 2024, 14:00-16:30 Uhr

WENDo: SELSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG

Kurs für Frauen 60+



Was ist WenDo?

Bei WenDo handelt es sich um eine feministische Selbstbehauptung und -verteidigung. Es setzt bei den eigenen, individuell entwickelten Fähigkeiten an und unterstützt bei deren Entdeckung, denn alle Mädchen und Frauen haben auch ohne Training bereits Strategien entwickelt, sich selbst zu schützen. Elemente aus Judo, Ju-Jitsu, Karate und Ki fließen dabei mit ein, aber auch der Spaß und Austausch mit der Trainerin dürfen nicht fehlen. Jede kann auch ohne jahrelanges Kampfsporttraining lernen, bedrohliche Situationen frühzeitig zu erkennen und sich zu wehren oder einzugreifen.

Wer kann teilnehmen?

Bei Selbstverteidigungskursen für Frauen denken die wenigsten an die Generation 60+. Doch genau das ist die Zielgruppe des WenDo-Kurses im Februar. Denn Selbstbehauptung kennt kein Alter und im Training werden Mut, Energie und Überlebenswillen geschult.

Gerade ältere Frauen, die eine Gehhilfe benutzen, sollen sich ihrer Wehrhaftigkeit bewusstwerden. So kann etwa auch ein Rollator zum Einsatz kommen, um sich Respekt zu verschaffen oder sich zu wehren.

Geleitet wird der Kurs vom Frauenverein für Selbstverteidigung e.V.
(wendo-frankfurt.de)

Anmeldung: 06102-25124

Platzzahl ist begrenzt

Teilnahmegebühr: 4,00 €, für Bewohnerinnen des Quartier IV 3,00 €
warme & kalte Getränke werden bereitgestellt

Ort: Quartier IV: Luisenstr. 18, 63263 Neu-Isenburg

Kooperation: Quartier IV
Frauen- und Gleichstellungsbüro