

WENDO

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Studentinnen



Wochenendkurs

(je nach Wunsch für Anfänger-
innen oder Fortgeschrittene)

am 2. und 3.12.00 (Sa
12-18 Uhr, So 11-17 Uhr)

in den Räumen von FRAUEN
OFFENSIV e.V., im Frauen-
zentrum, Emilstr. 10, Darmstadt

Teilnahmebeitrag DM 50,-
(Ermäßigung nach Absprache möglich)

Anmeldung über
FRAUEN OFFENSIV e.V.,
Tel: 06151-716841 (mit AB) oder
bei den FrauenLesbenreferaten
der FHD (Mo 18-20 Uhr) und
der TUD (Mo 18-21 Uhr)

Was ist WENDO ???

WENDO kommt ursprünglich aus Kanada und bedeutet sinngemäß „Der Weg der Frauen“. Es ist keine asiatische Kampfkunst, sondern eine von Frauen ausgefeilte, lang entwickelte, speziell auf Frauen zugeschnittene Form der Selbstverteidigung.

WENDO wird allein Frauen gelehrt. Die Befreiungstechniken werden prinzipiell nicht an Männer weitergegeben. Dies dient dem Schutz von Frauen, denn wenn der Angreifer die Befreiungstechniken kennt und darauf gefaßt ist, kann er sie leicht verhindern.

WENDO ist Hilfe zur Selbsthilfe, und ist für Frauen aller Altersgruppen, aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen, ob unsportlich oder sportlich, mit oder ohne Vorkenntnissen, ... geeignet.

WENDO besteht aus zwei Bereichen:

Im **Körpertraining** lernen wir eine Vielzahl von einfachen, wirkungsvollen Techniken, die sofort einsetzbar sind. Diese Techniken sind sowohl für Angriffssituationen als auch für alltägliche Situationen (Anmache) geeignet.

Im **Selbstbehauptungstraining** setzen wir uns mit unsere Ängsten und Hemmschwellen auseinander. Wir lernen mit Hilfe von Rollenspielen, Fantasierelsen, Wahrnehmungsübungen und Meditationen unserer Kraft zu vertrauen, unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen und sie zu setzen.

WENDO ist auch Spiel, Spaß, Kämpfen, Lust und Entspannung...

Diese Art der Frauenselbstverteidigung ist mit Kampfkunst nicht vergleichbar, da sie über das Erlernen von Körperbeherrschung und Körpertechniken wesentlich hinausgeht.

**Auszug aus dem Programm FRAUEN OFFENSIV
e.V.**