

Wen-Do – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für FLINT_ (Frauen_, Lesben_, Nonbinary, inter_ und trans_ Personen)



Wen-Do wurde vor vielen Jahren von Frauen_ für Mädchen_ und Frauen_ entwickelt und hat zum Ziel, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und sich gegen verbale und körperliche Angriffe zu wehren. Das Konzept von Wen Do hat sich über die Jahre weiterentwickelt und dieser Kurs richtet sich an alle FLINT_. Die Teilnehmer_innen lernen ihre Stärken und Fähigkeiten kennen und für sich einzusetzen.

Wen-Do vermittelt wirksame, schnell erlernbare Techniken aus ostasiatischen Methoden der Selbstverteidigung und des Kampfsports. Wir üben ausgewählte Tritte, Abwehrtechniken und Befreiungsgriffe, die dann wirksam angewendet werden können. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine sich sportlich fühlt oder nicht. Denn Wen-Do geht von den Fähigkeiten aus, die jede einzelne Person hat.

Samstag + Sonntag, 27. + 28.11.2021

Uhrzeit: Sa 10-15 Uhr, So 10-14 Uhr

Kursort: Feministisches Zentrum Freiburg, Faulerstr. 20, 79098 Freiburg

Die Kursgebühr beträgt: 70 €. Ermäßigter Preis: 45 € bei Bezug von Wohngeld-/ALG I-Bezug bzw. 25 € bei Bezug von ALG II oder Student_innen.

Mit Veronica Ott.

Samstag + Sonntag, 04. + 05.12.2021

Uhrzeit: Sa 10-15 Uhr, So 10-14 Uhr

Kursort: Turnseeschule, Turnseestr. 14, 79102 Freiburg

Die Kursgebühr beträgt: 80 €. Ermäßigter Preis: 60 € bei Bezug von Wohngeld-/ALG I-Bezug bzw. 35 € bei Bezug von ALG II oder Student_innen.

Mit Annette Krings.

Anmeldung: https://www.tritta-freiburg.de/fuer-maedchen_/maedchen-online-anmeldung/

Veranstaltet von:

[Basler 8 für Mädchen* und Frauen*](#) (FMGZ e.V., Frauenhorizonte e.V., FrauenZimmer e.V., Tritta* e.V., Wildwasser e.V.) und dem [feministischen Zentrum Freiburg e.V.](#)