

Selbstverteidigungs-Training für Frauen ab 60

WenDo-Grundkurs



**am Dienstag, den 15.11.2011
von 10 bis 17 Uhr**

**in der Volkshochschule der Stadt
Eutin, Plöner Str. 19**

WenDo ist ein effektives Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining. Es geht von Gefahren- und Belästigungssituationen im Alltag, im Berufs- und Privatleben von Frauen aus. WenDo ist ein umfassendes Konzept der Selbstverteidigung, dass in Deutschland seit über 30 Jahren von Frauen gelehrt und weiterentwickelt wird. Das Training ist sehr praxisorientiert.

Sie lernen in diesem Training, sich mit Worten und auch körperlich zu wehren.

Wir machen Übungen zu:

- Stand, Stimme, Konzentration
- Selbstverteidigungstechniken
- Wiederentdecken der eigenen Kräfte
- Schulung der Wahrnehmung.

Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps für den eigenen Alltag.

Das Training findet in einer wertschätzenden Atmosphäre statt, in der auch spielerische Elemente und gemeinsamer Spaß ihren Platz haben. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Geleitet wird das Training von **Tatjana Beer**, Jg. 1968.

Die Kriminologin ist Trägerin des schwarzen Gürtels und trainiert seit über 15 Jahren WenDo und Kampfkünste. Seit 13 Jahren ist Tatjana Beer als freiberufliche WenDo-Trainerin im norddeutschen Raum tätig.

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eutin



Anmeldung:

bis zum 06.11. bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Eutin, Tel. 04521/ 793-104 oder g.dietrich@eutin.de Teilnahmebeitrag: 20 Euro incl. Verpflegung – Betrag bitte passend mitbringen. Begrenzte Teilnehmerinnenzahl. Bequeme Kleidung und Schuhe empfehlenswert.