

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR JUGENDLICHE (12-16 JAHRE)

30.5.2026 – 13:30-16:30

SISSACH

In diesem Wen-Do-Selbstverteidigungskurs für weibliche und genderdiverse Jugendliche lernen wir, selbstbewusst für uns einzustehen und uns gegen blöde Anmachen, unerwünschte Berührungen und Gewalt zu wehren. Die letztere kommt leider oft auch online vor! Wir sprechen über Unsicherheiten und Ängste, und wie wir diese überwinden können. Dazu üben wir einfache, aber effektive verbale sowie körperliche Selbstverteidigungs-Techniken, die es in sich haben. Und zu Beginn des Kurses zerschlagen wir unter Anleitung ein Holzbrett.

Teilnehmer*innen: Weibliche und genderdiverse Jugendliche von 12-16 Jahren, maximal 16 Teilnehmer*innen

Anmeldung: Per Email an: annette.voellmin@gmail.com
oder per Nachricht an: 079 891 94 01

Kurskosten: CHF 50.- pro Teilnehmer*in. Falls du wegen der Kurskosten nicht kommen kannst, melde dich. Wir finden eine Lösung!

Mitnehmen: Schlafsack mit Hülle (um Schläge zu üben), bequeme Kleidung, Wasserflasche, Snack und falls möglich eine Yogamatte

Voraussetzungen: Keine! Jede Person kann Wen-Do lernen, ganz unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Fitnesslevel

Kursleitung: Mitra Tavakoli, Wen-Do-Kursleitung in Ausbildung
Verein Wen-Do Basel, www.wendo-basel.ch

Ort/Organisation Familienzentrum, Pfarrsaal, Pfarrgasse 1, 4450 Sissach
Julia Weilenmann & Annette Völlmin