WEN DO

familien zentrum sissach

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN* (7-12 JAHRE)

30.05.2026 – 9:00-12:00
SISSACH

Wolltest du schon immer mal boxen, kicken, laut schreien und Tricks lernen, wie du dich und deine Freundinnen gegen fiese Mobber, blöde Sprüche und unerwünschte Berührungen verteidigen kannst?
Dann bist du hier genau richtig! Im Kurs lernst du, auf deine Gefühle zu vertrauen, denn diese sind immer richtig. Du lernst, NEIN zu sagen, denn dein Körper gehört nur dir. Du lernst, dich zu wehren, wenn dich jemand nicht respektiert, und wo du Hilfe holen kannst. Du wirst sehen, wie stark du bist! Das Ganze kombinieren wir mit lustigen Spielen. Und zu Beginn des Kurses zerschlagen wir unter Anleitung ein Holzbrett.

Teilnehmer*innen:	Mädchen* von 7-12 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, Znüni und falls möglich eine Yogamatte
Voraussetzungen:	Keine! Jedes Mädchen* kann Wen-Do lernen, ganz unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Fitnesslevel
Kursleitung:	Mitra Tavakoli, Wen-Do-Kursleitung in Ausbildung Verein Wen-Do Basel, ww.wendo-basel.ch
Ort /Organisation	Familienzentrum, Pfarrsaal, Pfarrgasse 1, Sissach Julia Weilenmann & Annette Völlmin

---

SELBSTVERTEIDIGUNG
UND SELBSTBEHAUPTUNG
FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN*

www.wendo-basel.ch