

# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen

## WEN – DO Wochenendkurs in Denzlingen



Kennst Du die Situation von Mitschülern belästigt zu werden? Hattest Du schon einmal Angst, alleine durch die Straßen zu gehen, oder war da ein „komischer“ Mann auf dem Weg zu Deiner Freundin? Du sagst „ich will das nicht“, aber Du wirst nicht gehört? ...

Wen-Do vermittelt wirksame, schnell erlernbare Techniken aus ostasiatischen Methoden der Selbstverteidigung und des Kampfsports. Wir üben ausgewählte Tritte, Abwehrtechniken und Befreiungsgriffe, die von Mädchen wirksam angewendet werden können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du sportlich oder eher unbeweglich bist. Denn Wen-Do geht von den Fähigkeiten aus, die jede Einzelne hat.

**Kurstermine:** Für Mädchen von 8 - 12 Jahren  
**15. März - 17. März 2019**

**Kursort und Kurszeiten:** Grundschule Brückleacker

Freitag	15.03.19	von 15.00 – 17.00 Uhr
Samstag	16.03.19	von 11.00 – 15.00 Uhr
Sonntag	17.03.19	von 11.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** 70,- € → finanzielle Gründe sollen die Teilnahme nicht beeinflussen. Gerne kann über eine Ermäßigung mit uns gesprochen werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Schlafsack mit Hülle (wird als Boxsack verwendet), Vesper, Trinken.

**Anmeldung:** Anmeldeabschnitt bitte zusammen mit der Kursgebühr bis zum 28.02.2019 abgeben, bei der



Jugendpflege Denzlingen  
Hindenburgstr. 125, 79211 Denzlingen  
☎ 07666-8230  
E-Mail: jugendpflege@gmx.net

Bitte gegebenenfalls bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn absagen, ansonsten muss eine Ersatzteilnehmerin gefunden oder die Kursgebühr bezahlt werden! Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich! Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt!



### ANMELDUNG

zum Wen-Do-Kurs für Mädchen von 8 – 12 Jahren vom 15.03.2019 bis 17.03.2019

Vorname, Name

Geb. Datum

Straße, Hausnummer

PLZ Wohnort

Tel.: ..... E-Mail: .....

Datum: .....

(Unterschrift einer/s Personensorgeberechtigten)