

**Data:** venderdi, ils 23-03-2018, 17.15-19.10 h  
sonda, ils 24-03-2018, 14.15-18.00 h  
dumengia, ils 25-03-2018, 10.30-13.30 h  
illa sala da gimnastica a **Lavin**

**Cuosts:** frs. 50.— (pajar il prüm di dal cuors)  
grazia al stustegn da differentas organisaziuns (vair suotvart)  
pudaina offrir il cuors uschè favuraivel

**Annunzcha:** trametter fin ils **12 marz 2018**  
Pro Juventute Engiadina Bassa, c/o Angelika Abderhalden  
Clüs, 7530 Zernez  
079 670 26 23 / email: a.abderhalden@arinas.ch

**Tour cun sai:** sach da durmir (per exercizis e per tunar lasura), büschmainta  
da gimnastica, stinvs chi nu sglischan, marena, alch da baiver

**Sgüranza:** es roba da mincha partecipanta

**Power per mattas:** üna sporta da la Pro Juventute ed Aids-Hilfe Graubünden



Pro Juventute  
Engiadina Bassa

**Lingua dal cuors:** tudais-ch

Zonta Engiadina

*SPIERTAVERT*

**aids - hilfe**  
GRAUBÜNDEN

Fachstelle für  
Prävention und Beratung

**annunzcha pel cuors da wen-do**  
**23 - 25 marz 2018**

nom: \_\_\_\_\_ prenom: \_\_\_\_\_

via: \_\_\_\_\_ NP/lö: \_\_\_\_\_

telefon: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

data naschentscha: \_\_\_\_\_ suottascripziuns matta: \_\_\_\_\_

suottascripziuns genituors: \_\_\_\_\_



*power per mattas*

**cuors da wen-do a Lavin**

**23 fin 25 da marz 2018**

per mattas da 9 fin 12 ons

**s' defender ed as far valair**

## *Wen-Do per mattas da 9 fin 12 ons*

- ★ Wen-do es per mattas
- ★ Per tuot las mattas
- ★ Per mattas chi sun fermas
- ★ Per mattas chi voulan gnir fermas
- ★ Per mattas chi voulan imprendar a dovrar lur aignas forzas, a defender l'aigina opiniun ed a's defender

I nu dependa scha tü est sportiva o movibla, perquai cha minchüna impreda a cugnuoscher sias fermezzas ed as ris-cha daplü – na be in situaziuns privlusas, mo eir i'l minchadi :

Dir „**na!**“ – metter cufins.

### *Per exaimpel:*

- ★ Che fast sch'inchün at molesta ?
- ★ Scha tü vainst provochada?
- ★ Scha ningün nu voul savair alch da tai, tü vainst risa oura e na tutta seriusa?

### *No discurrin*

- ★ davart las temmas
- ★ davart la violenza

### *No exercitain*

- ★ tecnicas per diminuir panica, per cha la temma nun ans blocchescha, per cha no restan attentas

### *Tü imprendast*

- ★ tecnicas simplas da metodos asiaticas per at defender sco eir tecnicas da cumbat
- ★ differentas pajadas
- ★ tecnica da defaisa
- ★ ramanadas da deliberaziun chi sun effectivas ed adattadas per mattas in tia età

### *Cullas trenadras*

- ★ **Oruscha A. Rinn**, trenadra da wen-do e pedagoga sociala
- ★ **Kristin Stalder**, magistra d'autodefensiun e pedagoga da shiatsu