

**Datum:** Freitag, 23-03-2018, 17.15-19.10 h  
Samstag, 24-03-2018, 14.15-18.00 h  
Sonntag, 25-03-2018, 10.30-13.30 h  
In der Turnhalle in **Lavin**

**Kosten:** frs. 50.— (am ersten Kurstag zu zahlen)  
Dank der Unterstützung verschiedener Organisationen (siehe unten) können wir den Kurs so günstig anbieten.

**Anmeldung:** bis **12. März 2018** senden an:  
Pro Juventute Engiadina Bassa, c/o Angelika Abderhalden  
Clüs, 7530 Zernez  
079 670 26 23 / email: a.abderhalden@arinas.ch

**Mitnehmen:** Schlafsack mit Hülle (zum Üben und Draufschlagen), bequeme Kleidung, Socken die nicht rutschen, Picknick und Getränk

**Versicherung:** ist Sache jeder Teilnehmerin

**Kurssprache:** Deutsch

**Power für Mädchen:** Ein Angebot von Pro Juventute und Aids Hilfe Graubünden wird unterstützt von:



---

**Anmeldung für den Wen-Do Kurs  
23 - 25 März 2018**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Unterschrift Mädchen: \_\_\_\_\_

Unterschrift Eltern: \_\_\_\_\_



## Mädchen-Power

**Wen-Do Kurs in Lavin**

**23. bis 25. März 2018**

**Für Mädchen von 9 bis 12 Jahren**

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung**

## Wen-Do für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

- ★ Wen-do ist für Mädchen
- ★ Für alle Mädchen
- ★ Für starke Mädchen
- ★ Für Mädchen, die stark werden möchten
- ★ Für Mädchen, die lernen wollen wie sie ihre eigenen Kräfte einsetzen, wie sie sich verteidigen und wie sie ihre eigene Meinung vertreten

Es hängt nicht davon ab, ob du sportlich oder beweglich bist, es geht um das Kennenlernen der eigenen Stärken und um mehr zu riskieren – nicht nur in gefährlichen Situationen - sondern auch für jeden Tag:

„**nein!**“ – sagen und Grenzen setzen

### Zum Beispiel, was machst du wenn:

- ★ dich jemand belästigt?
- ★ du provoziert wirst?
- ★ Wenn niemand etwas von dir wissen will, du ausgelacht wirst und nicht ernst genommen wirst?

### Wir sprechen

- ★ Über Ängste
- ★ Über Gewalt

### Wir üben

- ★ Techniken die Panik verringern, die uns zeigen, dass Angst uns nicht blockiert, die uns wachsam bleiben lassen

### Du lernst

- ★ Einfache Techniken von asiatischen Methoden um dich zu verteidigen und Kampftechniken
- ★ Verschiedene Schläge
- ★ Verteidigungstechniken
- ★ Effektive und auf Mädchen in deinem Alter angepasste Befreiungstechniken

### Mit den Trainerinnen

- ★ **Oruscha A. Rinn**, Wen Do Trainerin, und Sozialpädagogin
- ★ **Kristin Stalder**, Lehrerin Selbstverteidigung und Shiatsu-Pädagogin