

Datum, Ort: Freitag, 31. August 2018, 17.30 – 19.30h
Samstag, 01. Sept. 2018, 14.00 – 18.00h
Sonntag, 02. Sept. 2018, 11.00 – 14.00h
Saal Schellenursli Haus Planaterra

Kosten: **Fr. 100.00**
Rechnung erfolgt nach Anmeldung.
Dank Sponsoring sind die Kurskosten tief.

Anmeldung: Schriftlich oder telefonisch bis **25. Juni** an
Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25,
7000 Chur, heidi.theus@planaterra.ch
Telefon 079 273 16 11

Mitbringen: Schlafsack mit Hülle (zum Draufschlagen),
Turnkleider, rutschfeste Socken oder
Turnschuhe, Picknick/Trinken

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerinnen

Mädchenpower: Ein Präventions-Angebot der Aids-Hilfe GR
in Zusammenarbeit mit Planaterra Chur

 **Familienzentrum**
Planaterra

aids - hilfe
GRAUBÜNDEN
Fachstelle für
Prävention und Beratung

Anmeldetalon
Wen-Do Aufbaukurs in Chur
31. Aug. – 02. Sept. 2018

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Geb. Datum _____ Unterschrift Mädchen _____

Unterschrift Eltern _____

Einzusenden bis 25. Juni 2018



Mädchenpower

Wen-Do Aufbaukurs
in Chur

31. Aug. – 02. Sept. 2018

für Mädchen von 8 - 12 Jahren

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Wen-Do für Fortgeschrittene

- Du warst schon in einem Mädchenpower Kurs für Anfängerinnen und hast dort einige Tricks gelernt.
- In der Zwischenzeit hast du den einen oder anderen Trick auf dem Pausenplatz, in der Freizeit oder Zuhause gebraucht.
- Im Wen-Do Kurs für Fortgeschrittene kannst du nun mit anderen Mädchen und den Trainerinnen über deine Erfahrungen austauschen und Neues dazulernen.



Darum geht es im Wen-Do Kurs

- Wir suchen zusammen Lösungen und Antworten.
- Du lernst Tricks für «harmlose» Situationen.
- Wir üben schreien.
- Wir üben schlagen.
- Wir üben uns zu wehren.
- Wir üben treten.

Mit den Trainerinnen

Oruscha A. Rinn, Wen-Do Trainerin, Pädagogin und Coach

Kristin Stalder, Wen-Do Trainerin, Shiatsu-Praktikerin und Journalistin

Zu den Themen:

- Was kann ich gut?
- Was sind meine Stärken?
- Wo sind meine Grenzen?
- Wie kann ich meine Grenzen klar machen?
- Was mache ich, wenn sie nicht eingehalten werden?