

Datum, Ort: Freitag, 16. Februar 2018, 17.30 – 19.30h
Samstag, 17. Februar 2018, 14.00 – 18.00h
Sonntag, 18. Februar 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 **02. Februar** 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 Grundkurs in Chur
16. – 18. Februar 2018

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Geb.Datum _____ Unterschrift Mädchen _____

Unterschrift Eltern _____

Einzusenden bis 02. Februar 2018



Mädchenpower

Wen-Do Grundkurs
in Chur

16. – 18. Februar 2018

für Mädchen von 8 – 12 Jahren

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Wen-Do für Mädchen

- Wen-Do ist für Mädchen
- Für alle Mädchen
- Für Mädchen, die stark sind
- Für Mädchen, die stark werden wollen
- Für Mädchen, die erfahren wollen, wie sie ihre Kräfte nutzen, sich durchsetzen, sich behaupten und sich verteidigen können.

Dabei spielt es keine Rolle, ob du sportlich oder eher unbeweglich bist. Denn jede lernt ihre eigenen Stärken kennen und noch besser für sich einsetzen – nicht nur in gefährlichen Situationen, sondern auch im ganz gewöhnlichen Alltag.

„Nein!“ sagen – Grenzen setzen.

Zum Beispiel:

- Was kannst du tun bei Belästigungen?
- Übler Anmache?
- Wenn du übergangen, lächerlich gemacht oder nicht ernst genommen wirst?

Wir reden

- über Ängste
- über Gewalt
- und suchen zusammen Lösungen und Antworten.

Wir üben

- Techniken, um Panik abzubauen, damit die Angst uns nicht lähmt, sondern wach macht.

Du lernst

- einfache Techniken aus ostasiatischen Methoden der Selbstverteidigung und des Kampfsports
- ausgewählte Tritte
- Abwehrtechniken
- Befreiungsgriffe, die von Mädchen wirksam angewendet werden können.

Mit den Trainerinnen:

- **Oruscha A. Rinn**, Wen-Do-Trainerin, Pädagogin und Coach
- **Kristin Stalder**, Wen-Do-Trainerin, Shiatsu-Praktikerin und Journalistin