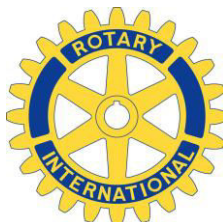


- Datum, Ort:** Freitag, 29. Juni 2018, 17.30 – 19.30h  
 Samstag, 30. Juni 2018, 14.00 – 18.00h  
 Sonntag, 01. Juli 2018, 11.00 – 14.00h  
**Panoramasaal Hotel Kulm Arosa**
- Kosten:** **Fr. 80.00** - Rechnung erfolgt nach Anmeldung.  
 Dank Unterstützung durch Kiwanis Club Arosa,  
 Rotary Club Arosa und weitere können die  
 Kurskosten tief gehalten werden.
- Anmeldung:** Schriftlich oder telefonisch bis 29. Mai 2018 an:  
 Hotel Hohe Promenade, Maya Ackermann-Loy,  
 7050 Arosa, 081 378 77 00; [info@hoproarosa.ch](mailto:info@hoproarosa.ch)
- Teilnehmerinnenzahl:** 10 minimal, 16 maximal
- 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 Graubünden



**aids - hilfe**  
 GRAUBÜNDEN  
 Fachstelle für  
 Prävention und Beratung



#### Anmeldetalon

**Wen-Do Grundkurs in Arosa vom 29. Juni – 01. Juli 2018**

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

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

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift Mädchen \_\_\_\_\_

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

**Einzusenden bis 29. Mai 2018**



*Mädchenpower*

## Wen-Do Grundkurs in Arosa

**29. Juni bis 01. Juli 2018**

für Mädchen der Jahrgänge 2006 - 2010

**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