



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR JUGENDLICHE (12-15 JAHRE)

16. JANUAR 2027

14-17 UHR

Praxis 57 in Therwil

In diesem Wen-Do-Selbstverteidigungskurs für Mädchen, junge Frauen und genderdiverse Personen lernen wir, selbstbewusst für uns einzustehen und uns gegen blöde Anmachen, unerwünschte Berührungen und Gewalt zu wehren. Die letztere kommt leider oft auch online vor! Wir sprechen über Unsicherheiten und Ängste, und wie wir diese überwinden können. Dazu üben wir einfache, aber effektive verbale sowie körperliche Selbstverteidigungs-Techniken, die es in sich haben. Und zu Beginn des Kurses zerschlagen wir unter Anleitung ein Holzbrett.

SELBSTVERTEIDIGUNG
UND SELBSTBEHAUPTUNG
FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN*

www.wendo-basel.ch

Teilnehmer*innen: Jugendliche von 12-15 Jahren, maximal 16 Teilnehmer*innen

Anmeldung: Per Email an: mitra.tavakoli@wendo-basel.ch
oder per Nachricht an: 076 779 04 83

Anmeldeschluss:

Kurskosten: CHF 40.00 pro Teilnehmer*in. Falls du wegen der Kurskosten nicht kommen kannst, melde dich. Wir finden eine Lösung!

Mitnehmen: Schlafsack mit Hülle (um Schläge zu üben), bequeme Kleidung, Wasserflasche

Voraussetzungen: Keine. Jede Person kann Wen-Do lernen, ganz unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Fitnesslevel.

***Gender:** Wen-Do wurde von Frauen für Mädchen und Frauen entwickelt. Aber auch andere Geschlechter sind von sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deswegen für alle offen ausser für cis Jungs. Dies können cis und trans Mädchen sowie trans, inter und nicht-binäre Jugendliche sein.

Kursleitung: Mitra Tavakoli, Wen-Do-Kursleitung
Verein Wen-Do Basel, www.wendo-basel.ch

Organisation vor Ort: Praxis 57 Kathrin Gerber, eid. anerkannte Kinder- und Jugendpsychotherapeutin kathringerber@gmx.ch

**SELBSTVERTEIDIGUNG
UND SELBSTBEHAUPTUNG
FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN***

www.wendo-basel.ch