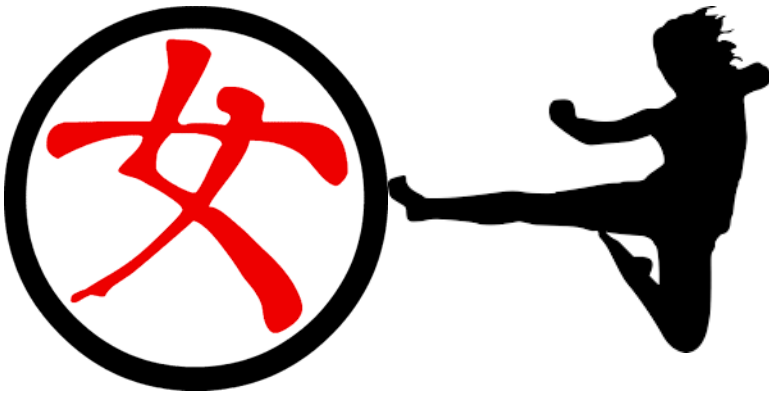


# ROJA

Regionale Kinder- und Jugendfachstelle  
Täuffelen · Ins · Erlach

## WEN-DO KURS FÜR MÄDCHEN

Von 12-16 Jahren



11. und 12. MÄRZ 2017  
SAMSTAG und SONNTAG  
jeweils von 11-16 Uhr

Regionale Kinder- und Jugendfachstelle

Täuffelen-Ins-Erlach

Postfach 205 2575 Täuffelen 0323134761

[www.roja-jugedrabeit.ch](http://www.roja-jugedrabeit.ch)

## Wen-Do Kurs

### Leiterin:

Wen-Do Bern, Jeanne Allemann  
Tel. 031 311 31 44

### Ort:

Wird nach Anmeldung bekannt  
gegeben.

### Kosten:

SFr. 100.-/ Person

### Mitnehmen:

- Schlafsack mit Hülle  
→ um Schläge zu üben
- Picknick
- Bequeme Kleidung

### Homepage Kursleitung:

<http://www.wendo.ch/bern/>

## Was ist Wen-Do?

Wen-Do ist eine  
Selbstverteidigungsart,  
welche speziell von  
Frauen  
für Frauen  
und Mädchen  
entwickelt wurde.

Dort lernst du auch mal  
Nein zu sagen,  
wenn dir etwas nicht  
passt  
und wie du  
dich in schwierigen oder  
unangenehmen  
Situationen verhalten  
kannst.

Du Trainierst wirksame  
Befreiungs-und  
Gegenangriffstechniken  
für den Ernstfall  
und lernst, dich selbst  
zu verteidigen.



### Anmeldeschluss:

Freitag 24. Februar 2017

bei ROJA Lehmann Larissa:

[larissa.lehmann@roja-jugendarbeit.ch](mailto:larissa.lehmann@roja-jugendarbeit.ch)

079 791 69 84 oder 032 313 47 61