

Für Frauen und Mädchen

Selbstverteidigungskurs bei Ophelia

Langenhagen. Sowohl für Mädchen als auch für Frauen gibt es in diesem Sommer die Möglichkeit, die eigene Selbstbehauptung in einem Wen-Do-Kursus zu trainieren.

In den Sommerferien, am 30. Juni und 1. Juli (jeweils 14 bis 18 Uhr), bietet das Ophelia-Beratungszentrum in der Ostpassage für 25 Euro einen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursus für Mädchen von 13 bis 16 Jahren an – unterstützt durch die Gleichstellungsstelle der Stadt.

Am 9. und 10. September (Freitag von 18 bis 22 Uhr, Sonnabend von 10 bis 16 Uhr) findet ein Wen-Do-Kurs für Frauen statt – realisiert durch Ophelia und unterstützt durch den Präventionsrat Langenhagen. Wen-Do ist ein speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramm. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstsicherheit zu

stärken: Wie gehe ich mit Alltagskonflikten und Gefahrensituationen um? Wie kann ich mich trauen, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen? Jede Frau und jedes Mädchen hat ihre eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr – und sich zu wehren, lässt sich erlernen! Dabei helfen nicht nur Selbstverteidigungstechniken, sondern auch das Trainieren einer inneren Einstellung. Wen-Do als ganzheitliches Programm zeigt, wie man sich unabhängig von körperlicher Fitness gut selbst behaupten kann. Die Kursleitung übernimmt die langjährige Wen-Do-Trainerin Ira Morgan.

Anmeldungen für beide Wen-Do-Kurse sind ab sofort möglich unter E-Mail info@ophelia-langenhagen.de oder unter der Telefonnummer (05 11) 7 24 05 05. Für den Mädchenkursus besteht eine Anmeldefrist bis zum 10. Juni. Nähere Informationen und Anmeldeformulare finden Interessierte auch online unter www.ophelia-langenhagen.de.