

Gemeinde Ahneby
Herinrich Iversen
Dorfstraße, 24996 Ahneby
<https://www.ahneby.de>
info@ahneby.de



Druckdatum: 20.05.2024 16:23 Uhr

WENDO KURS FÜR FRAUEN



SELBSTBEHAUPTUNG FÜR FRAUEN VON 15 bis 100 JAHREN

Du wünschst dir mehr Mut zum Neinsagen? Du möchtest lernen für dich einzustehen? In einem WenDoTraining lernst du mit deinem Körper, deiner Stimme - einfach ganzheitlich - neue Techniken kennen, die dir helfen können, dich besonders in schwierigen Situationen zu behaupten. Und das alles zusammen mit anderen Frauen in einer tollen Gruppe und mit einer professionellen Trainerin. So gehst du selbstbewusst und gestärkt aus einem WenDo Training hervor: Du kannst deine eigenen Grenzen erkennen und für dich eintreten. Übrigens musst du dafür gar nicht sportlich oder körperlich besonders fit sein, was zählt, ist deine Motivation. Trau dich!

WANN: Samstag, 09.09.2023 von 10 - 16 Uhr
und Sonntag, 10.09.2023 von 10 - 14 Uhr

WO: Gemeinschaftsschule Kappeln, Hindenburgstr. 2
Kleine Sporthalle

Datum:

Samstag 09.09.2023, 10:00 Uhr - Sonntag 10.09.2023, 14:00 Uhr

Adresse:

Kleine Sporthalle der Gemeinschaftsschule Kappeln, Hindenburgstr. 2, 24376 Kappeln

Telefon:

04642 7294

E-Mail:

info@frauenzimmer.org

Beschreibung:

Du wünschst dir mehr Mut zum Neinsagen? Du möchtest lernen für dich einzustehen? In einem WenDoTraining lernst du mit deinem Körper, deiner Stimme - einfach ganzheitlich - neue Techniken kennen, die dir helfen können, dich besonders in schwierigen Situationen zu behaupten. Und das alles zusammen mit anderen Frauen in einer tollen Gruppe und mit einer professionellen Trainerin. So gehst du selbstbewusst und gestärkt aus einem WenDo Training hervor: Du kannst deine eigenen Grenzen erkennen und für dich einstehen. Übrigens musst du dafür gar nicht sportlich oder körperlich besonders fit sein, was zählt, ist deine Motivation. Trau dich!

Samstag, 09.09.06.23 von 10 - 16 Uhr

Sonntag, 10.09.23 von 10 - 14 Uhr

Preis:

15€

Kannst du den Unkostenbeitrag nicht oder nur teilweise entrichten, sprich uns an, wir finden auf jeden Fall eine Lösung.

Veranstalter:

Frauenzimmer e.V.

Karte:

<https://www.google.com/maps/search/?api=1&query=54.66208839999999,9.9247017>