



Susanne Steuber
Hufschmiede 17-19
32423 Minden
Tel. 05 71 - 404 14 91
www.mip-institut.de
info@mip-institut.de

**WenDo Weg der Frau
ein Konzept von Frauen für Frauen für ein gesundes Leben ohne
Diskriminierung und Gewalt!**

Für alle Frauen von 18 - 80 Jahre!

Inhalte:

Du lernst deine Bedürfnisse ernst zu nehmen
und zu benennen in Alltag und Beruf,

du baust deine Kondition auf und wirst körperlich fit,

du erlebst dich kraftvoll und mutig und
baust deine Ängste ab,

du lernst deine Körperkraft kennen
durch üben einfacher Schläge und Tritte,

du lernst deiner Wahrnehmung zu trauen,

du lernst Grenzen zu setzen bei verbalen
und körperlichen Übergriffen,

du lernst Gefühle wie Ärger und Frust loszulassen
und dich zu entspannen!

Ablauf des Trainings: Runde zur Befindlichkeit, Aufwärmen, Fitness mit Musik,
Schläge und Tritte, Entspannung, Abschlussrunde!

Spielregeln:

Freiwilligkeit, Verschwiegenheit, Akzeptanz, Respektvolle Kommunikation,
Sportkleidung und rutschfeste Schuhe oder Socken
Im WenDo wird die Anrede Du praktiziert!

Trainerin: Susanne Steuber WenDo Trainerin seit 1993