

Angst beginnt im Kopf – Mut auch



Die Teilnehmerinnen haben wirksame Selbstverteidigungstechniken erlernt.

Bild zVg

eing. Elf Mädchen aus den drei Glarner Gemeinden trafen sich vergangenen Samstag

zum zweiten Kurstag in der Zaunturnhalle in Glarus, um am Wen-Do-Selbstverteidi-

gungskurs teilzunehmen. Jacqueline Kalberer (offene Jugendarbeit Gemeinde Glarus) hat den Kurs mit Wen-Do Zürich und der grosszügigen finanziellen Unterstützung der Kamm-Bartel-Stiftung sowie dem Sportfonds des Kantons Glarus (Swisslos) auf vielseitigen Wunsch zum zweiten Mal in Folge organisiert.

Wen-Do ist eine körperliche und verbale Selbstverteidigung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Es ist keine Kampfsportart, sondern arbeitet mit den Möglichkeiten der Teilnehmerinnen.

Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken lernten die Mädchen ihre vorhandenen Kräfte kennen und im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht ihnen im Alltag eine grössere Sicherheit. Schritt für Schritt wurden Strategien erarbeitet, welche das Selbstwertgefühl stärken.

Auch führten die drei Kursleiterinnen mit den Mädchen Gespräche zum Thema Angst. Mit grosser Motivation und Begeisterung waren die elf Mädchen zwei volle Tage mit dabei. Auch fürs 2016 ist der zweitägige Kurs bereits wieder in Planung.

Ein Blick zurück und einer in die Zukunft