



Jahresbericht

2014

Der Weg zur Wen-Do-Trainerin

Alles begann im November 2013. Wir drei, Vjolca, Olivia und Antonia, besuchten in Zürich einen Wen-Do Grundkurs für Frauen. Während dem zweitägigen Kurs konnten wir an uns selber miterleben, was innerhalb von lediglich zwei Kurstagen alles möglich wird. Wir lernten selbstsicherer aufzutreten, uns mit Schlägen und Tritten körperlich zur Wehr zu setzen, laut Nein zu sagen und klare Grenzen zu setzen. Neben der politischen Ausrichtung von Wen-Do gefiel uns, dass neben der körperlichen Selbstverteidigung auch die Selbstbehauptung einen zentralen Stellenwert hat. Diese reicht von Übungen zu „dem eigenen Gefühl vertrauen“, über Diskussionen und das Erzählen von Erfolgsgeschichten und erlebten Alltagssituationen bis hin zu Rollenspielen, wo verschiedene Verhaltensweisen ausprobiert und Handlungsalternativen eingeübt werden können. Wir waren begeistert und wollten die Möglichkeit nutzen, das im Kurs Erlernte weitergeben zu können. So entschieden wir uns dazu, mit der Ausbildung zur Wen-Do-Trainerin zu beginnen.

Unsere zweijährige Ausbildung besteht zu einem grossen Teil aus Hospitanzen, jede von uns nimmt während 40 Stunden im Jahr an Wen-Do-Kursen

und -Trainings teil. So haben wir die Möglichkeit praktische Erfahrung in der Kursorganisation, der Programmplanung und dem An- und Mitleiten zu sammeln. Um uns ein umfangreiches Hintergrundwissen anzueignen, besuchen wir verschiedene Tagesmodule mit theoretischen und praktischen Inputs sowie kürzere Trainingseinheiten, bei denen wir die körperlichen Selbstverteidigungstechniken trainieren können. Dabei setzen wir uns auch mit schwierigen Themen wie häuslicher und sexueller Gewalt auseinander. Dies kann sehr aufwühlend sein. Gleichzeitig bestärken uns diese Auseinandersetzungen darin, dass wir Mädchen und Frauen ermutigen und in ihrem Selbstverständnis stärken wollen. Viel Energie und Motivation ziehen wir wiederum aus der konkreten Arbeit in den Kursen und Trainings, bei denen es mit den Teilnehmerinnen von jung bis alt durchaus auch mal sehr ausgelassen und lustig sein kann.

Wir freuen uns auf das zweite Jahr und unsere zukünftige Tätigkeit als Wen-Do-Trainerinnen.

Die drei Azubis

Rückblick in Zahlen

Durchgeführte Kurse 2014

Extern

- 3 Grundkurse Mädchen
- 3 Tageskurse Mädchen
- 3 Kurz Kurse Mädchen

- 1 Jahreskurs für Frauen
- 1 Abendkurs Frauen

Verein

- 2 Tageskurse Mädchen
- je 10 regelmässige Trainings für Mädchen 8 - 11 Jahre, bzw. 12 - 16 Jahre

- 1 Kurzmodul Frauen
- 1 Tageskurs Frauen
- 1 Grundkurs Frauen
- 1 Aufbautraining Frauen
- 2 offene Trainings für Frauen

Wen-Do Trainerinnen des Vereins Zürich

Angela Müller, Eveline Müller, Judith Stalder, Natalie Bühler, Natalie Raeber, Patrizia Giossi

Buchhaltung, Abschluss 2014

Eveline, Franziska Weber

Büro 2014

Eveline, Angela, Natalie R.

Webseite, Newsmails

Betreuung, Gestaltung
Natalie R.

Mitgliedsbeiträge Verein

Fr. 50.- für Einzelpersonen
Fr. 150.- für juristische Personen und Gruppen

Rückblick 2014

Im Februar 2014 starteten drei motivierte Azubis die Ausbildung zur Wen-Do Trainerin. Für alle Trainerinnen ist es eine tolle Erfahrung zu sehen, wie die Azubis Fortschritte machen.

Die Ausbildung braucht doch einige Ressourcen und so konnten wir nicht mehr ganz so viele Kurse geben, wie in den letzten Jahren. Dennoch versuchten wir weiterhin Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. Daraus entstand ein schöner Artikel, welcher in der August-Ausgabe von Fritz&Fränzi erschienen ist. Über den Grundkurs für Mädchen in Glarus ist ebenfalls ein Bericht erschienen.

2014 haben wir das erste Mal in der Geschichte von Wen-Do Zürich kein Frauentraining angeboten. Die Nachfrage war leider zu klein und so haben wir uns zu diesem Schritt durchgerungen.

Wieder dabei waren wir bei "16 Tage gegen Gewalt an Frauen" und führten den "Wen-Do im Alltag" und ein offenes Training durch.

(Die Artikel sind auf der Webseite verlinkt.)

Ausblick 2015

Im Angebot des Vereins sind auch dieses Jahr Tages- und Grundkurse für Frauen und Mädchen und die monatlichen Trainings für Mädchen. Mit einer Abendinfo "Wen-Do Schnuppern" wollen wir interessierte Frauen über Wen-Do informieren. So kann dann das monatliche Training für Frauen diesen Herbst doch wieder aufgenommen werden.

Für externe Kurse haben wir Anfragen aus Aarau, Chur, Eglisau, Elsau, Glarus und Stans. Mit einigen anderen sind wir in Verhandlung.

Alle Trainerinnen begleiten auch die drei Azubis durch deren zweites Ausbildungsjahr.



Postfach . 8031 Zürich
www.wendo.ch/zuerich
mail . zuerich@wendo.ch
PC . 80-41781-3