

**Nr. 1**

## **Wen Do**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen



*Ob in der Schule, zu Hause, im Verein, im Chat oder unterwegs – du kennst sicher Situationen wie diese: Du wirst geärgert oder beschimpft. Dir fehlt die Antwort auf peinliche Fragen. Jemand fasst dich an, obwohl du es nicht willst. Dein NEIN wird nicht respektiert. ... Manchmal wirst du empört und wütend, manchmal bekommst du Angst, fühlst dich hilflos oder beschämt. Manchmal hat deine Art, dich zu wehren, Erfolg. Manchmal fehlt eine Idee. Im WenDo – Kurs ist es möglich, mit anderen Mädchen zusammen auszuprobieren,*

- *wie stark du bist,*
- *wie du dich wehren kannst,*
- *dir Hilfe zu holen,*
- *mit deiner Angst umzugehen*
- *und NEIN zu sagen, wann immer dir danach zumute ist.*

**Bitte mitbringen:** *bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke o.ä., Verpflegung*

Wann:

Montag, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr (5 Termine **ab 7. März 2022**)

Wo:

Gymnastikhalle

Kursleitung:

Frau Strömer

Klassen:

Jahrgänge 3 und 4: max. 12 Mädchen

Kursgebühr:

keine