

# **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:	Dienstag, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr (5 Termine ab 13. Juni 2023)
Wo:	Gymnastikhalle
Kursleitung:	Frau Störmer
Klassen:	Jahrgänge 3 und 4 (max. 12 Mädchen)
Kursgebühr:	Der Kurs wird vom Frauenbüro der Stadt Langen finanziert.