

„POWERGIRLS - stark und selbstbewusst im Alltag“

WenDo-Wochenendkurs

Kostenloser Selbstbehauptungskurs

für Mädchen* von 8 - 12 Jahre

Samstag, 25.7. + Sonntag, 26.7.26

jeweils von 11 - 16 Uhr

im Jugendzentrum Gremberg

WenDo ist ein Selbstverteidigungskonzept für Mädchen, das speziell von Frauen für Mädchen und Frauen entwickelt wurde.

An diesem Wochenende setzen sich Teilnehmerinnen mit verschiedenen Formen von An- und Übergriffen in unterschiedlichen Alltagssituationen auseinander. Sie lernen, Gefahren besser einzuschätzen, ihrer Wahrnehmung zu vertrauen und passende Strategien zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln.

Im Kurs werden u. a. geübt:

- der wirkungsvolle Einsatz der Stimme
- Ablenkungs- und Grenzsetzungsstrategien
- einfache, effektive Selbstverteidigungstechniken
- das Erkennen verletzlicher Körperstellen

Neben praktischen Übungen und Austausch stärkt WenDo auch Solidarität und gegenseitige Unterstützung unter Mädchen – denn gemeinsam sind sie stärker.

Dank der Finanzierung durch den LVR Rheinland können wir den WenDo-Wochenendkurs kostenlos anbieten.

Er wird von erfahrenen Trainerinnen des Vereins „Frau Schmitzz“ durchgeführt.

An beiden Tagen bekommen die Teilnehmerinnen eine kostenlose, warme Mittagsmahlzeit, sowie Snacks und Getränke für zwischendurch!

Die Teilnehmerinnen sollten an beiden Tagen bequeme Kleidung tragen in der sie sich gut bewegen können.