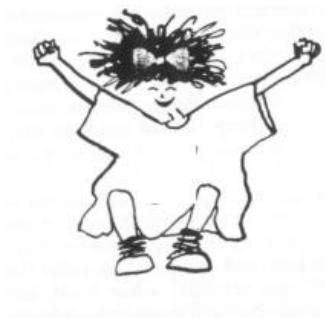




Mädchen sind stark!

WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen (8-11 Jahre)

Kennst du das?

- Du und deine Freundin werden komisch angesprochen.
- In der Schule werdet ihr ausgelacht oder herumgeschubst.
- Jemand kommt dir zu nah, obwohl du das unangenehm findest.
- Du hast Angst vor bestimmten Wegen oder Leuten.

Lass dich nicht klein machen und einschüchtern! Du kannst dich wehren!

Was kommt in dem WENDO- Kurs vor?

Ihr lernt Tricks und Techniken, wenn euch jemand ärgert, schubst oder festhält. Wir üben Hilfe holen und sich gegenseitig zu helfen. Wir machen Spiele und Übungen zur Wahrnehmung. Lernen Techniken, wie man sich mit Worten wehren kann. Und wir erzählen Geschichten zum Mut machen und Mut bekommen.

Und wie sieht der Kurs aus?

Wir treffen uns in einem großen Raum, in dem genug Platz ist für Bewegung und Rederunden. Wir machen kleine Rollenspiele und üben körperliche Techniken. In den Übungen lernt ihr Eure Körpersprache und Eure Stimme einzusetzen. Ihr könnt ausprobieren, was wann am besten passt und was ihr machen könnt, bevor eine Situation so richtig blöd oder gefährlich geworden ist.

Was bringt ein WENDO-Kurs?

- Neue Ideen, was man in blöden Situationen machen kann.
- Das gute Gefühl, auf die innere Stimme zu hören.
- Ihr erfahrt, dass man keine Sportlerin sein muss, um sich erfolgreich zu wehren.
- Ihr lernt, dass man kein schlechtes Gefühl haben braucht, wenn man zu grenzverletzenden Menschen nicht nett ist.

Ferienkurs

7. + 8. + 9.10.2025

Montag, Dienstag und Mittwoch jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Kosten: 90€.

Ort: zentral in Gießen, wird mit der Anmeldung bekannt gegeben
Anmelden könnt Ihr Euch bei Unvergesslich Weiblich e.V.

www.wendo-giessen.de // 0641-73788 // info@wendo-giessen.de

*Unvergesslich
Weiblich e.V.*