



## WenDo Kurs für Mädchen

### Selbstbehauptung für Mädchen ab 8 bis 10 Jahre

- **Wann?:** Donnerstag, 06.11.2025 und Freitag, 07.11.2025 (Herbstferien) jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr
- **Wo?:** Heuberghalle, Schulstraße 7, 97833 Frammersbach
- **Leitung:** Nike Klüber von WenDo Unterfranken, Würzburg
- **Mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, 1 Decke, ggf. Kuscheltier, Verpflegung und Getränke
- **Teilnahmegebühr:** 30 €

#### Kursinhalte:

Wie schaue und wie spreche ich, wie atme und wie stehe ich, um mich stark zu fühlen? Im WenDo Kurs lernst du wie du dich mit deiner Stimme und deinem Körper verteidigen und dir Hilfe holen kannst, wenn du angegriffen oder geärgert wirst. Ob sportlich oder nicht, schüchtern oder wild, egal aus welchem Land - ALLE Mädchen können am Kurs teilnehmen.

#### Anmeldungen bis 15.10.2025:

über das Anmeldeformular auf unserer Homepage  
[www.kjr-main-spessart.de](http://www.kjr-main-spessart.de) oder [info-kjr@Lramsp.de](mailto:info-kjr@Lramsp.de)

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

