



# WENDO

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung  
**für Mädchen im Alter von 12 bis 14 Jahren**

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit auszuprobieren, welche Kraft in Dir steckt und wieviele Wege es gibt, NEIN zu sagen, wenn Dir etwas nicht passt. Darüberhinaus kannst Du herausfinden, wozu Du Deine Power einsetzen möchtest und vielleicht auch 'Verbündete' finden.

## **Wann?**

19.10. & 20.10.2024 von 14 bis 18 Uhr

## **Wo?**

Fachberatungsstelle bei häuslicher & sexualisierter Gewalt  
Markt 31  
97421 Schweinfurt

**Trainerin:** Nike Klüber  
Max. 14 Teilnehmerinnen

**Verbindliche Anmeldung  
mit Einverständniserklärung der Eltern bis 11.10.2024**

☎ 09721/185 233 oder

✉ [office@fachberatung-schweinfurt.de](mailto:office@fachberatung-schweinfurt.de)

Die Teilnahme ist kostenfrei.



## **Kennst Du das auch...**

...dass Du Angst hast?

... dass Du dumm angesprochen wirst?

... dass Dir jemand einfach zu Nahe rückt?

... dass Deine Geschwister Dich ständig piesacken?

... dass Dich jemand so anfasst, wie Du es nicht willst?

... dass Du neugierig bist, was alles in Dir steckt?

Dann ist es Zeit für WenDo!

## **Was ist WenDo?**

WenDo ist der Weg der Frauen und Mädchen zu mehr Selbstsicherheit durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

WenDo steht immer auf Seiten der Frauen und Mädchen.

WenDo ist kein Kampfsport.

## **Was sind die Kursinhalte?**

- Du kannst über Deine Ängste und Hemmungen reden, denn die anderen Mädchen nehmen aus ähnlichen Gründen teil.
- Du kannst in einem geschützten Raum ausprobieren, was alles in Dir steckt.
- Du kannst lernen, Dich vor diskriminierenden Äußerungen zu schützen und Dich gegen Übergriffe und Angriffe erfolgreich zu wehren.

## **Was solltest du mitbringen?**

Bequeme Kleidung, Stoppersocken (alternativ barfüßig), Kleinigkeit zu Essen, Trinken und gute Laune