

# WENDO-Kurs

Selbstschutz und Selbstbehauptung  
für Mädchen von 10 - 14 Jahren

am Samstag, 10. Oktober 2015

von 10 - 17 Uhr

im Soziokulturellen Zentrum ZORA e.V.  
Am Johannis Kloster 9 in Halberstadt

mit der WENDO-Trainerin Irina Grobecker

Anmeldung (bitte bis zum 30.09.) und weitere Info bei

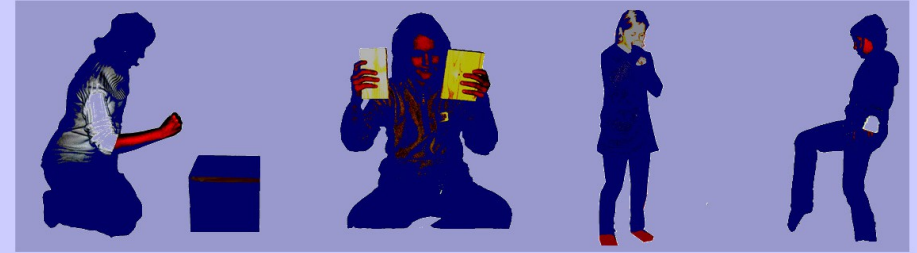
Antje Maier & Cathrin Rabe  
Frauenzentrum Lilith  
Unabhängiger Frauenverband LK Harz e.V.  
Juri-Gagarin-Str. 19  
38820 Halberstadt  
Tel: 03941 601192  
E Mail: [ufv\\_halberstadt@web.de](mailto:ufv_halberstadt@web.de)

Eine Veranstaltung von:



gemeinsam mit dem AK Mädchenarbeit in Halberstadt

Gefördert durch:



# WENDO-Kurs

Selbstschutz und Selbstbehauptung  
für Mädchen von 10 - 14 Jahren

am Samstag, 10. Oktober 2015

von 10 - 17 Uhr

im Soziokulturellen Zentrum ZORA e.V.  
Am Johannis Kloster 9 in Halberstadt

mit der WENDO-Trainerin Irina Grobecker

Anmeldung (bitte bis zum 30.09.) und weitere Info bei

Antje Maier & Cathrin Rabe  
Frauenzentrum Lilith  
Unabhängiger Frauenverband LK Harz e.V.  
Juri-Gagarin-Str. 19  
38820 Halberstadt  
Tel: 03941 601192  
E Mail: [ufv\\_halberstadt@web.de](mailto:ufv_halberstadt@web.de)

Eine Veranstaltung von:



gemeinsam mit dem AK Mädchenarbeit in Halberstadt

Gefördert durch:



Viele Mädchen/Frauen kennen das:

- ...Angst im Dunkeln
- ...blöd angefasst werden
- ...unsicher allein unterwegs
- ...auf dem Schulhof geärgert

Oft bleiben unangenehme Gefühle zurück oder Schlimmeres.

Das muss nicht so bleiben.

Im Kurs



### Selbstschutz + Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

entwickeln Mädchen und Frauen gemeinsam mit der Trainerin Ideen und Handlungsstrategien für ihre Sicherheit, lernen einfache und wirksame Techniken, reden über blöde Situationen und Erfolgserlebnisse; üben NEIN - Sagen und Schreien und haben zusammen viel Spaß. Manche kommen mit einer Freundin. Sportlichkeit ist nicht erforderlich!

**WENDO ist kein Kampfsport, sondern ein alltagstaugliches, pädagogisches Selbstschutzkonzept. Geeignet auch zur Auffrischung!**

Mitzubringen: **bequeme Kleidung und Turnschuhe**

Der Kurs ist kostenfrei!

Viele Mädchen/Frauen kennen das:

- ...Angst im Dunkeln
- ...blöd angefasst werden
- ...unsicher allein unterwegs
- ...auf dem Schulhof geärgert

Oft bleiben unangenehme Gefühle zurück oder Schlimmeres.

Das muss nicht so bleiben.

Im Kurs



### Selbstschutz + Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

entwickeln Mädchen und Frauen gemeinsam mit der Trainerin Ideen und Handlungsstrategien für ihre Sicherheit, lernen einfache und wirksame Techniken, reden über blöde Situationen und Erfolgserlebnisse; üben NEIN - Sagen und Schreien und haben zusammen viel Spaß. Manche kommen mit einer Freundin. Sportlichkeit ist nicht erforderlich!

**WENDO ist kein Kampfsport, sondern ein alltagstaugliches, pädagogisches Selbstschutzkonzept. Geeignet auch zur Auffrischung!**

Mitzubringen: **bequeme Kleidung und Turnschuhe**

Der Kurs ist kostenfrei!