

WenDo

Selbst– Sicherheits- und Verteidigungstraining für Mädchen

"Sicher, schlagfertig und selbstbewußt" - Mädchen in Bewegung

Selbstbehauptung

für Mädchen, die sich nichts gefallen lassen!

Selbstverteidigung

für Mädchen, die es satt haben, sich hilflos zu fühlen!

Selbsterfahrung

für Mädchen, die selbstbewußt und ohne Gewalt leben wollen!

Wir üben für den Alltag:

- So selbstsicher aufzutreten, dass du in Ruhe gelassen wirst,
- auf verschiedene Arten auszudrücken, was du willst und was dich stört,
- dich nicht provozieren und einschüchtern zu lassen wenn jemand Ärger macht,
- dir Hilfe zu holen, wenn du alleine nicht zurecht kommst und Probleme hast.

Wir üben für den Notfall:

- d.h. kämpfen, schreien, schlagen, treten, losreißen, weglaufen, Hilfe holen, alles für unseren Schutz zu tun.

Wir lernen:

- unseren Gefühlen zu vertrauen, d.h. Gefahren erkennen, Situationen einschätzen, uns ernst nehmen.

Mitmachen können ganz normale Mädchen im Alter von 10 – 14 Jahren, egal ob sportlich, unsportlich, dick, dünn, mutig, schüchtern, egal ob deutsch, türkisch oder aus einem anderen Land der Welt.

Alle Übungen sind freiwillig.

Mitbringen solltet ihr bequeme Kleidung und eine Decke oder Matte.

Als **Trainerin** kommt: **Judith Funke**, WenDo Trainerin.

Datum: 8 x Mittwochs ab dem 05. Mai 2010

Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr.

Ort: in den Räumen von „Dreiklang“, Kirchstraße 20,
40227 Düsseldorf Oberbilk

Kosten: 70,- €

Verbindliche Anmeldung:

**Den Anmeldezettel bitte unterschrieben an ProMädchen e.V.,
Corneliusstraße 68/70, 40211 Düsseldorf senden.**

Die Reihenfolge der Anmeldung ist entscheidend für die Platzvergabe.
Bitte deutlich schreiben!

Hiermit melde ich mich _____
Name des Mädchens

Geburtsdatum _____

Adresse _____

Telefon: _____

Mail: _____

Die **Kursgebühr in Höhe von 70,- €** überweise ich vor Kursbeginn auf das
Konto: Bank für Sozialwirtschaft Nr. 70 97 500, BLZ 370 205 00.

Name des/ der Erziehungsberechtigten _____

Ort _____ Datum _____

Unterschrift _____