

Corneliusstr. 68-70
40215 Düsseldorf
Telefon (0211) 487675
Fax (0211) 486645
info@promaedchen.de
www.promaedchen.de

WenDo – Selbstsicherheitstraining für Mädchen und junge Frauen zwischen 13 und 18 Jahren

Glaubst du, du kannst ein Brett durchschlagen?
Glaubst du, du kannst dich wehren lernen?
Dann schau doch mal rein, beim WenDo-Sicherheitstraining für Mädchen.
WenDo ist Selbstverteidigung für Mädchen, die wirklich Spaß macht.

Wir lernen:

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

Wir üben für den Notfall:

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

Und wir üben für den Alltag:

d.h. zeigen, was uns stört, sagen, was wir wollen, anstatt uns zu ärgern und einschüchtern zu lassen.

- o Termine: 2./ 3./ und 4. November 2011
- o Uhrzeit : jeweils von 10 bis 14 Uhr
- o Ort: Der Kurs wird in den Räumen von „Dreiklang“, in der Kirchstraße 20, 40227 Düsseldorf Oberbilk durchgeführt.

Die Kosten betragen 35,00 € (in Einzelfällen ist eine Ermäßigung möglich)

Trainerin: Judith Funke, WenDo Trainerin

Wenn Ihr oder Eure Eltern Fragen habt, oder Euch anmelden wollt:

Telefon 0211-487675

bei ProMädchen- Mädchenhaus Düsseldorf e.V.