



## Gleichstellungsstelle

### Sicher, stark und selbstbewusst

#### WenDo Selbstbehauptung – Selbstverteidigung

für alle Mädchen im Alter von 6 - 10 Jahren am

**Freitag, 20. Oktober 2017, 15:00 – 19:00 Uhr und  
Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00 – 14:00 Uhr,**

**Familienzentrum Erkelenz, Westpromenade 5.**

Kennst du das auch....

- dass dein Bruder/deine Schwester dich ständig piesacken?
- dass du alleine im Dunkeln Angst hast?
- dass dich die Jungs in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?
- dass dich jemand so anfasst wie du das nicht willst?
- dass dir keiner zuhört?
- dass du neugierig bist was alles in dir steckt?

**Ja?** – na wie wäre es dann mit Wendo?

Wendo heißt „Weg der Frau“ und wird von Frauen an Mädchen und Frauen weitergegeben.

**Du lernst:** Deinen Gefühlen zu vertrauen, d.h. Gefahren zu erkennen, Situationen einzuschätzen, dich ernst zu nehmen.

**Du übst für den Notfall:** d.h. kämpfen, schreien, treten, losreißen, weglaufen, Hilfe holen, alles für deinen Schutz zu tun.

**Du übst für den Notfall:** d.h. du zeigst was dich stört und findest heraus wozu du deine Power einsetzen möchtest.

Wendo ist für alle Mädchen, ob du klein, groß

dick, dünn

laut, leise

schüchtern, mutig

sportlich oder nicht,

kurz-, weit- oder hellichtig...bist.

Ziel des Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurses ist es, individuelle Bereitschaft von Mädchen zu fördern, grenzverletzte Situationen, Belästigungen und Übergriffe anderer entschieden und wirksam (verbal und körperlich) entgegen zu treten.

Claudia Becker, WenDo Trainerin und Sozialarbeiterin, wird mit Hilfe von Körper -, Atem-, Stimmübungen, Selbstverteidigungstechniken, Rollenspielen, Gesprächen und Spielen verschiedene Wege aufzeigen und Raum geben zum Ausprobieren und Üben. Da WenDo an die Möglichkeiten jedes einzelnen Mädchens ansetzt, sind keine Voraussetzungen nötig.

Das Seminar kostet je Person 49,00 €.

Anmeldung und weitere Auskünfte bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Erkelenz, Elke Bodewein, Tel.: 02431-85 248 [elke.bodewein@erkelenz.de](mailto:elke.bodewein@erkelenz.de)