



NEIN!
RESPEKT

ICH WEISS WAS ICH WILL!

ICH SCHAFTE DAS!

MÄDCHEN MUT MACHEN
WENDO – SELBSTBEHAUPTUNGS-
UND SELBSTVERTEIDIGUNGS-
KURSE FÜR MÄDCHEN & FRAUEN

www.notruf-westerburg.de/ronja



**„Lass dich nicht
unterkriegen, sei
frech und wild
und wunderbar!“**

Astrid Lindgren

Hast du die Nase voll von Beleidigungen, Anmache, Belästigung und unfairm Verhalten? Dann komm zum WenDo-Kurs!

Vorkenntnisse brauchst du keine und sportlich sein musst du auch nicht. Mit Spaß und Abwechslung kannst du Selbstsicherheit üben und lernen, für deine Wünsche und Bedürfnisse einzutreten. WenDo hilft dir, selbstbewusster und sicherer aufzutreten, an deine eigene Stärke zu glauben, dich selbst zu mögen und an Durchsetzungskraft zu gewinnen. Du lernst Abwehrtechniken, die einen Streit auch mal verhindern und erfährst, wann du wie am besten reagierst.

Im Kurs machen wir Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, üben sicheren Stand und Körpersprache, spüren und setzen Grenzen, lernen Tricks und trainieren unterschiedliche körperliche Verteidigungstechniken. Du wirst erstaunt sein, was du alles kannst!

Na, Lust auf WenDo? Dann besuche unsere Homepage, schreibe uns oder ruf an: Wir sagen dir gerne, wann und wo der nächste Kurs stattfindet.