

## Auf die Dauer hilft nur Power !

### WenDo - Selbstbehauptung /Selbstverteidigung für Mädchen zwischen 8 - 12 Jahren

... blöde Anmache auf dem Schulhof oder im Bus, Angst auf dem Nachhauseweg, komische Gefühle im Bauch oder Wut - und keine Idee, wie ich damit umgehen oder mich wehren kann?!

Hast du Lust, dich mit WenDo - einem **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining**, welches speziell **von Frauen für Mädchen** und Frauen entwickelt

wurde, zu beschäftigen und **gemeinsam** mit anderen Mädchen eine **schöne Zeit** zu haben?



Der WenDo-Kurs ist für Mädchen zwischen 8 - 12 Jahren geeignet.

Du kannst lernen, dich mit **einfachen und wirksamen Techniken** zu verteidigen, unangenehme Situationen besser einzuschätzen und besser zu bewältigen. Du kannst deine **eigenen Stärken** entdecken und lernen ihnen zu vertrauen.

Sportlichkeit ist dabei keine Voraussetzung.



Diese Angebot wird gefördert durch die Stadt Chemnitz  
Amt für Jugend und Familie

Der Kurs findet **ab dem 30.10.19 (10x)** statt.

**Zeit:** Mittwochs, jeweils **15.30 - 17.00 Uhr**

**Termine:** 30.10.2019/06.11./13.11./27.11./04.12.  
11.12./18.12./08.01.20/15.01./22.1.

**Ort:** Beratungsstelle **Wildwasser Chemnitz**,  
Erzgebirge und Umland e.V.  
**Uferstraße 46**

**Kosten:** **40,00 €\***

(\*für Erziehungsberechtigte mit geringem Einkommen besteht die Möglichkeit einer Ermäßigung)

### Neugierig geworden?

Dann melde dich bei uns:

Telefonisch: **0371 - 350534**

Per Mail: **beratungsstelle@wildwasser-chemnitz.de**

**JA** - Ich melde mich verbindlich zum WenDo-Kurs an.

Name: .....

Ort: .....

Telefon: .....

Alter: ..... E-Mail:.....

Unsere Datenschutzerklärungen finden Sie auf dem Hinweisblatt sowie auf unserer Website unter:  
<https://www.wildwasser-chemnitz.de/datenschutz.html>

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie den hier beschriebenen Vorgängen bezüglich Ihrer Daten zu.

**Unterschrift der\*des gesetzlichen Vertreter\*in:**

.....