

## 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 07.11.18 (10x)** statt.

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

**Termine:** 07.11.18/14.11./28.11./5.12./12.12./  
09.1.19/16.1./23.1./30.1./6.2.

**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: .....

Anschrift: .....

Tel.nr.: .....

Geb.datum: .....

Unterschrift der/des gesetzlichen VertreterIn:

.....