

# **STARKE MÜTTER – STARKE MÄDCHEN**

## **mutig – sicher – selbstbewusst**

**Selbstbehauptungskurs für Mädchen (5-7 Jahre) und deren Mütter,  
Tanten, Omas, enge weibliche Bezugspersonen**

### **Selbstbewusste Mädchen brauchen starke weibliche Vorbilder.**

Mit der Schulzeit beginnt für Mädchen eine neue, aufregende Lebensphase. Sie wollen und sollen selbständiger werden. Viele Eltern sind um ihre Töchter angesichts scheinbar zunehmender Gewalt besorgt.

Im WenDo Kurs üben wir den Umgang mit peinlichen, unangenehmen und gefährlichen Situationen. Wir trainieren altersgemäß alltagstaugliche Strategien. Sich wehren ist häufiger „Nein“ sagen, weglassen, Hilfe holen, zusammenhalten und viel seltener schlagen und treten.

Wenn Frauen sich selbst stärken und sich ihrer Mädchenzeit erinnern, können sie die Mädchen in schwierigen und unangenehmen Situationen besser unterstützen und das Selbstbewusstsein der Mädchen fördern.

In den gemeinsamen Einheiten erleben sich Frauen und Mädchen in ihren Stärken.

### **Mitmachen macht Mut!**

Der Kurs besteht aus 3 Teilen und baut aufeinander auf:

- 1. Frauenkurs : Sa 26.01.2019, 10.30-16 h**
- 2. Mädchenkurs : Sa 09.02. + So 10.02. 2019 jeweils 11-16h**
- 3. Gemeinsames Training: Sa 09.02., 11-12.15h u. So 10.02., 14.45-16h**

*Die Teilnahme ist nur komplett möglich, die Teilnehmerinnenanzahl ist begrenzt.*

**Ort:** Ev. Familienzentrum Ehrenfeld, Subbelrather Straße 212-214, 50823 Köln

**Preis:** 112 Euro, ermäßigt 58 Euro

**Trainerinnen:** Sabine Rasquin, Trude Menrath;

WenDo-Trainerinnen „Frau Schmitzz“

**Info & Anmeldung:** Frau Schmitzz, 0221/ 739 16 06, kontakt@frauschmitzz.de