

# Selbstbehauptung für Mädchen



Blöde Sprüche  
doofe Anmache-fiese  
Blicke-festgehalten werden...

Jedes Mädchen kennt Situationen, die ihr nicht gefallen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt.

Es gibt ganz unterschiedliche Tricks und Ideen sich zu wehren. Selbstverteidigung ist nicht nur treten und schlagen. Sich wehren ist viel öfter:

**weglaufen**                      **brüllen**                      **zusammenhalten**  
**Hilfe holen**                      **ablenken**                      **eigene Meinung sagen**  
**Nein sagen**

Im Wendokurs kannst du neue und bekannte Strategien ausprobieren. Ein Kurs setzt sich aus Übungen zu Körpersprache, Selbstverteidigungstechniken, Rollenspiel, Spiel und Spaß und vielem mehr zusammen.

Wann: Do von 17.30 - 19.00 Uhr  
Start: 27.02.2020 - 02.04.2020 (6 Termine)  
Wer kann teilnehmen: Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren  
Wo: ev. Familienzentrum Ehrenfeld  
Subbelrather Straße 210, 50823 Köln-Ehrenfeld  
Wer leitet den Kurs: Sabine Rasquin u. Trude Menrath,  
WenDo –Trainerinnen bei Frau Schmitzz e.V.  
Kosten: 84,- (Ermäßigung bis max.50% möglich)



Anmeldung und Infos [kontakt@frauschmitzz.de](mailto:kontakt@frauschmitzz.de)  
oder 0221/ 739 16 06