

# Starke Mütter - starke Mädchen mutig - sicher - selbstbewußt

**Selbstbehauptungskurs für Mädchen (5-8 Jahre) und deren Mütter,  
Tanten, Omas , enge weibliche Bezugspersonen**

Selbstbewusste Mädchen brauchen starke weiblich 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, weglaufen, 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 01.02.2020, 10.30 -16h
2. **Mädchenkurs** : Sa 15.02. +So 16.02.2020 jeweils 11:00-16.00h
3. **gemeinsames Training**: Sa 15.02., 11-12.15h u. So 16.02., 14.45-16h

Die Teilnahme ist nur komplett möglich. Die Teilnehmerinnenanzahl ist begrenzt.

**Ort:** ev.Familienzentrum Ehrenfeld, Subbelrather Straße 210, 50823 Köln

**Preis:** 130,- Euro, Ermäßigung bis max.50 % möglich

**Trainerinnen:** SabineRasquin,TrudeMenrath;WenDo-Trainerinnen, Frau Schmitzz e.V.

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