

Alles Wichtige auf einen Blick

Samstag, 03. Februar &
Sonntag, 04. Februar

11:00 bis 15:00 Uhr

AWO Jugendzentrum Kaktus,
Römerstr. 595, 44743 Moers

Rückfragen und Kontakt

Kreis Wesel - Der Landrat
Gleichstellungsstelle
Lilian Spogahn
Reeser Landstraße 31, 46483 Wesel

www.kreis-wesel.de



Selbstverteidigung für Mädchen

WenDo-Kurs für Mädchen
von 10 bis 14 Jahren

Samstag, 03. Februar 2024

Sonntag, 04. Februar 2024

von 11 bis 15 Uhr



Was ist WenDo?

WenDo ist ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungs-Training nur für Mädchen.

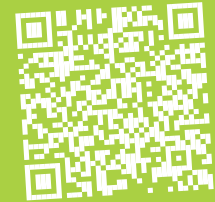
Was erwartet euch?

- » Wir machen Übungen und lernen Strategien, um uns besser wehren zu können, wenn wir geärgert oder beleidigt werden.
- » Wir lernen Selbstverteidigungstechniken, um uns auch im Notfall besser verteidigen zu können.
- » Wir treten und schlagen ein Brett durch und bemalen es anschließend. Ihr dürft es dann natürlich mit nach Hause nehmen.
- » Getränke und Snacks werden für aktive Pausen bereitgestellt.
- » Alle Übungen sind **freiwillig!**



Anmelden können sich alle Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren.

Scannen & anmelden!



Was kostet die Teilnahme?

- » Der Selbstverteidigungskurs ist **kostenlos**.
- » Die Anmeldung ist verbindlich.

Wer leitet den Kurs?

- » Martina Specker, Dipl. Pädagogin & WenDo Trainerin

Was benötigt ihr?

- » Bequeme Kleidung und feste Schuhe.