



Der Kinderschutzbund  
Ortsverband Erfurt

SA, 12./ SO, 13. OKTOBER 2024 | 10-15 UHR

# GEMEINSAM STARK UND MUTIG

WenDo-Kurs für Mädchen (10-12) und  
deren Mütter, (Paten)-Tanten oder Omas

WenDo heißt "Weg der Frau".

Es ist ein alltagstaugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und will zum starken Auftreten in kritischen Situationen ermutigen.

GEFÖRDERT DURCH



# GEMEINSAM STARK UND MUTIG

## Was passiert hier?

Wahrnehmen der eigenen Gefühle, d.h. Gefahren erkennen, Situationen einschätzen und ernst nehmen, Grenzen benennen, Ziele setzen

## Übungen für den Notfall:

d.h. kämpfen, schreien, schlagen, treten, losreißen, weglaufen, Hilfe holen - alles für den eigenen Schutz tun.

## Übungen für den Alltag:

d.h. aufzeigen, was uns stört, sagen, was wir wollen, anstatt uns zu ärgern und einschüchtern zu lassen.

Willkommen sind alle in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit.

WenDo knüpft an die individuellen Stärken jeder einzelnen an.

WenDo fördert die Kreativität und die Fähigkeit, den eigenen Lebensraum selbstbewusst zu gestalten.

## WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Nike Klüber & Kirsten Mross

WenDo-Trainerinnen

## INTERESSIERT?

Einfach anmelden beim  
Kinderschutzbund Erfurt  
0361 653194 83 oder  
info@kinderschutzbund-erfurt.de

## ORT:

FrauenZentrum Erfurt  
Pergamentergasse 36

## KOSTEN

Frauen 25,00€

Mädchen 15,00€

## BITTE MITBRINGEN:

bequeme Kleidung, Getränke und  
Essen für die Pausen, Wolldecke...

