

Selbstbewusst & Sicher Kennst du das auch:

- Du wirst geärgert und beleidigt.
- Du hast manchmal Angst, wenn du alleine nach Hause gehst.
- Du wünschst dir Freunde, weißt aber nicht wie du sie ansprechen sollst.
- Du erlebst Mobbing und weißt nicht wie du Hilfe bekommst.
- Du bekommst verletzende Nachrichten oder Bilder auf dein Handy.
- Du hast Ärger zu Hause.....

Zu all diesen Themen oder auch die du vielleicht mitbringst, werden wir Lösungen finden und in einem geschützten Raum sprechen und mit Selbstbewusstseins-Übungen Lösungen ausprobieren.

WenDo Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen



1. Kurs Mädchen 9-12 Jahre

Sommerferien:

Mi.: 26.07.2023	10.00-14.00 Uhr
Do.: 27.07.2023	10.00-14.00 Uhr
Fr.: 28.07.2023	10.00-14.00 Uhr

2. Kurs Mädchen 13-16 Jahre

Herbstferien:

Di.: 10.10.2023	10.00-14.00 Uhr
Mi.: 11.10.2023	10.00-14.00 Uhr
Do.: 12.10.2023	10.00-14.00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei
Kursplätze: 8-10 Mädchen
WenDo Trainerin: Petra Dellweg
Aktuelle Termine: www.wendo-bergisch-land.de

Kursort: Bürgerzentrum: Siedlungsweg
24 in Radevormwald

Anmeldung: Stadt Radevormwald:
Hohenfuhstr. 13 Gleichstellungsbeauftragte:
Ramona Theis Tel.: 02195/606-130
Mail: ramona.theis@radevormwald.de

Jedes Mädchen ist eingeladen,
sich in einem geschützten Raum
auszuprobieren.

Es werden:

- Selbstbewusstsein
- selbstsicheres Auftreten
- verbale Techniken vermittelt.

wir arbeiten:

- zur Stimme
- Körpersprache
- Glaubenssätzen.

Themen worüber wir sprechen,
können sein:

Ängste, Schutz, Hemmungen,
Stärken, Erfolgs-Geschichten,
erlebte Situationen.

In Rollenspielen finden
wir Lösungswege, die uns Mut und Kraft
geben. Leicht erlernbare, effektive
Techniken werden vermittelt und geübt.

**Spiel, Spaß und Entspannung werden unsere
Phantasie beflügeln.
Sportlichkeit spielt keine Rolle.**

Bitte mitbringen:
rutschfeste Schuhe,
bequeme Kleidung, Decke
etwas zu Essen und zu Trinken.