

## Starke Mütter – starke Töchter!

**Mutig, sicher, selbstbewusst!**

**Wendo Kurs am 25. und 26. August 2018,  
(Samstag von 10-17 Uhr und Sonntag von 10-15 Uhr)**

**Veranstaltungsort: Kita „Blumenwiese“ Mittelwiese 11, 55299 Nackenheim**

Immer mehr Mädchen und Frauen sagen „nein!“ zu Belästigung und alltäglicher Gewalt in der Schule, am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis, auf der Straße usw. In diesem **WENDO**-Kurs können Mütter und ihre Töchter – gemeinsam und in teilweise parallel stattfindenden Gruppen – ausprobieren, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich mit den jeweils eigenen Möglichkeiten effektiv zu wehren.

Neben Informationen und Erfahrungsaustausch bietet der **Mütter-Töchter-WENDO**-Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspielübungen, Selbstbehauptungstraining in alltäglichen Situationen) als auch Körpertraining (einfach erlernbare Techniken zur effektiven Abwehr, Befreiungsrufe etc.) sowie gemeinsame Fantasiereisen und Entspannungsübungen an.

Ebenso können z.B. auch Tanten mit ihren Nichten oder Großmütter mit ihren Enkelinnen teilnehmen.

Spiel und Spaß miteinander kommen nicht zu kurz und sportliche Fitness ist keine Voraussetzung! Jede ist willkommen!

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Schlappchen, Isomatte oder Decke, Getränke und Verpflegung für die Pausen

**Kursleitung:** **Anke Thomasky**, Gensingen  
**WENDO**-Trainerin und -Ausbilderin, Diplom-Sozialpädagogin

**Heike Krüger**, Frankfurt  
**WENDO**-Trainerin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

**Teilnehmerinnen:** maximal 10 Mütter-Töchter-Paare (Mädchen von 6 -12 Jahren)

**Kosten:** 5,-- Euro pro Teilnehmerin (10,-- Euro pro Paar)

**Anmeldung** im Frauennotruf Mainz unter [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de) oder 06131 - 221213

Eine Kooperationsveranstaltung der **Gleichstellungsbeauftragten der VG Bodenheim** und des **Frauennotrufs Mainz e.V.**

Der Wendo-Kurs wird finanziert vom Landkreis Mainz-Bingen.