

## WenDo-Schnupperkurs für die Mädels der Bölle Bande

10.03.2019

Die abschließende Februar-Veranstaltung war ganz den Mädels der Bölle Bande gewidmet. In Kooperation mit dem Frauen Offensiv e.V. aus Darmstadt wurde ein WenDo-Schnupperkurs für die Mädchen der Bölle Bande angeboten.



(fileadmin/\_processed\_/6/2/csm\_WenDo\_ac599cbd45.jpg)

WenDo ist ein mädchen- und frauenparteiliches, ganzheitliches Konzept, das an den Stärken und Fähigkeiten von Mädchen und Frauen ansetzt und es ihnen ermöglicht, für unterschiedliche Situationen individuelle Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln. Dies fördert ihr Selbstvertrauen sowie ihre eigenen Stärken und Potenziale.

An diesem Schnupperkurs nahmen 9 Mädchen der Bölle Bande im Alter zwischen 6-12 Jahren teil, um WenDo kennenzulernen und erlernten bereits erste effektive Strategien und Techniken.

Nach einem kurzen Kennenlernen und einer Gesprächsrunde, in der erste Tipps & Tricks für die Fragen und Situationen der Mädchen gesammelt und ausgetauscht wurden, lernten die Mädchen durch Wahrnehmungs- und Körperübungen sowie Spiele mehr über Körpersprache, selbstbewusstes Auftreten und die realistische Einschätzung und Reaktion in verschiedenen Situationen. Durch Rollenspiele und erste Selbstverteidigungstechniken wurden die individuellen Stärken und Strategien der Mädchen gefördert, deren Potenziale erkannt und weiterentwickelt.

Am Ende des Schnupperkurses gingen die Mädchen "größer", selbstbewusster und entschiedener nach Hause und zeigten große Bereitschaft, das Erlernete in einem Folgekurs weiter zu vertiefen.

Die Bölle Bande bot diesen Kurs ausschließlich für Mädchen an und wollten ihnen die Möglichkeit geben, sich ihrer eigenen Stärke bewusst zu werden und sich mit diesem Bewusstsein und verschiedenen Strategien aus unangenehmen Situationen befreien zu können.

Der SV Darmstadt 98 und die Bölle Bande bedanken sich beim Frauen Offensiv e.V. aus Darmstadt sowie bei der Trainerin für diese Möglichkeit und hofft auf weitere gute Zusammenarbeit.