

Gemeinde Mainhausen, Freitag, 24. Februar 2023

## SELBSTBEHAUPTUNGS- & SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN

Erneut bietet der Fachbereich Jugend & Soziales der Gemeinde Mainhausen einen Kurs zur Selbstverteidigung unter dem Motto „Lerne NEIN zu sagen, wann immer dir danach ist“ an. Der WenDo-Kurs **stärkt Mädchen in allen Lebensbereichen**, in denen sie Grenzverletzungen erfahren. Zum Beispiel in der Schule, Familie, bei Bekannten, in Chats, im Alltag oder unterwegs auf der Straße.



Im Kurs üben die Teilnehmerinnen unterschiedliche **Arten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung** mit der Stimme, dem Blick und dem Körper.

Die Mädchen sind dazu eingeladen, ihre Wahrnehmung zu schärfen und ihre eigene Art herauszufinden, sich zu schützen und sich abzugrenzen. Zentral sind in diesem Kurs auch Zusammenhalt, Kraft und Spaß in der Gruppe.

Eine Sozialpädagogin und WenDo-Trainerin vermittelt am 17. und 19. April 2023 Mädchen im Alter von 10 – 13 Jahren Strategien und den Umgang mit unbehaglichen Situationen. Im Teilnehmerbeitrag von 30,00 € sind die Materialkosten enthalten.

Anmeldeschluss ist am **27.03.2023**. Weitere Informationen und die Online-Anmeldung stehen ab dem 03.03.2023 auf der Homepage [www.kiju-mainhausen.de](http://www.kiju-mainhausen.de) zur Verfügung. Am besten schnell buchen!

Für genauere Informationen steht die Mitarbeiterin des Fachbereichs Jugend & Soziales, Frau Franzel gerne zur Verfügung. Schreiben Sie eine E-Mail an [c.franzel@mainhausen.de](mailto:c.franzel@mainhausen.de) oder rufen Sie unter der Tel.: 89 00-79 an.