

FRAUENNOTRUF

MAINZ e.V. FACHSTELLE ZUM THEMA
SEXUALISIERTE GEWALT

Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ingelheim laden ein:

Starke Mütter – starke Töchter!

WENDO Selbstbehauptungskurs für Mütter und Töchter (7-11 Jahre)

Termin: Freitag, 28. und Samstag, 29.06.2024

Freitag 15.00– 19.00Uhr, Samstag 9.00 – 15.00 Uhr

Ort: MütZe - Mütter und Familien-Zentrum Ingelheim, Bahnhofstraße 119, Ingelheim

Nicht nur Mütter und ihre Töchter, auch Tanten mit ihren Nichten oder Großmütter mit ihren Enkelinnen können an diesem Wendo-Kurs teilnehmen. Frauen und Mädchen können hier – gemeinsam und in teilweise parallel stattfindenden Gruppen – ausprobieren auf mögliche sexuelle Übergriffe und Belästigungen zu reagieren und sich mit den jeweils eigenen Möglichkeiten effektiv zu wehren.

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

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, Schuhe für draußen

**Kursleitung: Anke Thomasky, WENDO-Trainerin und -Ausbilderin, Diplom-Sozialpädagogin
Heike Krüger, WENDO-Trainerin, Dipl. Sportwissenschaftlerin**

Teilnehmerinnen: maximal 8-Paare (Mädchen von 7 -11 Jahren)

Kosten: 20,-- Euro pro Paar

Anmeldung im Frauennotruf Mainz unter e.jochmann@frauennotruf-mainz.de
oder 06131 - 221213

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

