

**Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Gau-Algesheim laden ein:**

## **Starke Mütter – starke Töchter!**

**Mutig, sicher, selbstbewusst!**

**Wendo Kurs am 22. und 23. Juli 2022**

**Freitags 15.30 – 19.00 Uhr, samstags 10.00 – 16.30 Uhr**

**Veranstaltungsort: 55270 Schwabenheim Sporthalle Am Sportfeld**

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, Befreiungsgriffe 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 Schläppchen, Isomatte oder Decke, Getränke und Verpflegung für die Pausen

Schuhe für draußen, ggf. Regenjacke, Mal- / Schreibsachen (kleiner Block und Filzstifte reichen aus), Mund-Nasenbedeckung

**Die Kursbedingungen werden an die dann geltende Corona Verordnung angepasst. Ein Hygienekonzept liegt vor.**

**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](mailto:e.jochmann@frauennotruf-mainz.de)  
oder 06131 - 221213

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