

Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ingelheim laden ein: **Starke Mütter – starke Töchter!** Mutig, sicher, selbstbewusst!

Wendo Kurs am 2. und 3. Juli 2022

samstags von 11:00 Uhr bis 17:30 Uhr, sonntags von 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr.

**Veranstaltungsort: MGH Ingelheim, Matthias-Grünwald-Straße 15 in
Ingelheim**

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, Mund-Nasenbedeckung

Die Kursbedingungen werden an die dann geltende Coronaverordnung 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
oder 06131 - 221213

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