

**Der Frauennotruf Mainz  
und die  
Gleichstellungsbeauftragte  
der Verbandsgemeinde  
Bodenheim laden ein:**

**Starke Mütter – starke Töchter!**

**Mutig, sicher, selbstbewusst!**

**Wendo Kurs am 20. und 21. Januar 2023**

**freitags 16.30 – 19 Uhr, samstags 9.30 – 16.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Kita „Blumenwiese“, Mittelwiese 11, 55299 Nackenheim**

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 Schlappchen, Isomatte oder Decke, Getränke und Verpflegung für die Pausen, Schuhe für draußen, ggfs. Mund-Nasenbedeckung, ggfs. ist ein tagesaktueller Covid 19-Negativ-Test vorzulegen.

**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, Diplom-Sportwissenschaftlerin**

**Teilnehmerinnen:** maximal 6-Paare (Mädchen von 7 -11 Jahren)

**Kosten:** 20,-- Euro pro Paar

**Anmeldung** im Frauennotruf Mainz unter [e.iochmann@frauennotruf-mainz.de](mailto:e.iochmann@frauennotruf-mainz.de)  
oder 06131 - 221213

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