

# Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Mädchen

**Für Mädchen von 15-17 Jahre!**

**Sei dabei!**

In diesem WenDo Kurs geht es darum zu lernen, sich nicht durch Grenzüberschreitungen anderer einschüchtern zu lassen, sondern selbstbewusst den eigenen Standpunkt zu vertreten.

Wir setzen uns praktisch mit den Themen Körpersprache, Mimik und Stimme auseinander. Zusätzlich erlernt Ihr einfache Selbstverteidigungstechniken, um einen Angriff abzuwehren oder sich aus einer Umklammerung zu befreien. Außerdem geht es darum, sich selbst wertzuschätzen und sich mit anderen Mädchen auszutauschen und zusammen Spaß zu haben. Sportlichkeit und Fitness sind keine Voraussetzung.

Bitte bequem kleiden und Getränke mitbringen!



Dies ist eine Veranstaltung des  
„Runder Tisch Häusliche Gewalt Kreis Steinfurt“  
in Kooperation mit der Frauenberatungsstelle des  
Diakonischen Werks im Ev. Kirchenkreis  
Tecklenburg e.V. und dem jfd  
Gefördert durch das MHKBG

Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Termin:** Samstag, 31.10.2020  
**Uhrzeit:** 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
**Kursleitung:** Monika Scheitz, WenDo-Trainerin  
**Ort:** Wadelheim, Wadelheimer Chaussee 195  
**Kosten:** kostenfrei

**Dein direkter Weg zum Kurs:**



**Anmeldungen werden vom jfd angenommen!**



## jfd-Bildungsstätte

Wadelheimer Chaussee 195  
48432 Rheine  
Telefon: 0 59 71 / 9 14 48-188  
Telefax: 0 59 71 / 9 14 48-118  
E-Mail: [info@jfd-rheine.de](mailto:info@jfd-rheine.de)  
Internet: [www.jfd-rheine.de](http://www.jfd-rheine.de)



■ Jugend- und  
Familiendienst e.V.