

WenDo

für Mädchen von 6 – 9 Jahren

WenDo ist ein mädchenparteiliches, alltagstaugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, das bei den Stärken der Mädchen ansetzt und sie individuell unterstützt.

Ansatz des Konzeptes ist die Gewaltprävention, d.h. die Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten in Alltagssituationen.

WenDo fördert die Kreativität und die Fähigkeit, den eigenen Lebensraum selbstbewusst und selbst bestimmt zu gestalten.

Kursinhalte:

- Wahrnehmung eigener Gefühle
- Einsatz der Stimme
- Erfahrung der eigenen Körperhaltung
- Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen
- Erkennen und Einschätzung von Gefahrensituationen
- Auseinandersetzung mit rollenspezifischen Hemmschwellen
- Schutz- & Hilfsmöglichkeiten formeller & informeller Art
- individuelle & solidarische Lösungen für Konfliktsituationen
- einfache, effektive Körpertechniken & „Tricks“ zur Selbstverteidigung
- Umgang mit Angst & Panik
- Körperausdruck
- Deeskalation
- Spiel, Spaß & Bewegung

Termine: Freitag, den 22.9. von 16.15 – 18 Uhr
Samstag, den 23.9.2017 von 9.30- 13.15 Uhr

Anmeldung: ab 4.9. – 8.9.17 ab 16 – 19 Uhr

Die Kursleiterin Kathrine Gottwald ist ausgebildete WenDo-Trainerin mit langjähriger Lehrererfahrung und Mitfrau im bundesweiten WenDo-Netzwerk.

Friedrich Wennmann Haus ◦ Tinkrathstr. 68 ◦ 8470452

WenDo

für Mädchen von 6 – 9 Jahren

WenDo ist ein mädchenparteiliches, alltagstaugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, das bei den Stärken der Mädchen ansetzt und sie individuell unterstützt.

Ansatz des Konzeptes ist die Gewaltprävention, d.h. die Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten in Alltagssituationen.

WenDo fördert die Kreativität und die Fähigkeit, den eigenen Lebensraum selbstbewusst und selbst bestimmt zu gestalten.

Kursinhalte:

- Wahrnehmung eigener Gefühle
- Einsatz der Stimme
- Erfahrung der eigenen Körperhaltung
- Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen
- Erkennen und Einschätzung von Gefahrensituationen
- Auseinandersetzung mit rollenspezifischen Hemmschwellen
- Schutz- & Hilfsmöglichkeiten formeller & informeller Art
- individuelle & solidarische Lösungen für Konfliktsituationen
- einfache, effektive Körpertechniken & „Tricks“ zur Selbstverteidigung
- Umgang mit Angst & Panik
- Körperausdruck
- Deeskalation
- Spiel, Spaß & Bewegung

Termine: Freitag, den 22.9.17 von 16.15 – 18 Uhr
Samstag, den 23.9. von 9.30 – 13.15 Uhr

Anmeldung: ab 4.9.- 8.9.17 ab 16 – 19 Uhr

Die Kursleiterin Kathrine Gottwald ist ausgebildete WenDo-Trainerin mit langjähriger Lehrererfahrung und Mitfrau im bundesweiten WenDo-Netzwerk.

Friedrich Wennmann Haus ◦ Tinkrathstr. 68 ◦ 8470452