



dbb  
jugend nrw



WenDoQuem®

## WenDo - Sicherheitstraining für Mädchen mit und ohne Behinderung

Sa: 04.12. und So. 05.12.2021

11-16:30 Uhr

Im WenDo Kurs kannst du dich  
wehren lernen!

Giftblick



Manchmal hilft ein böser Blick

laut schreien



manchmal schreien

innere Stimme



Gefahren erkennen



STOPP

Stopp sagen



Gemeinsam mit anderen

schnell weg



Weglaufen

stark und mutig sein

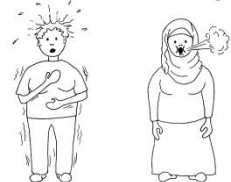


Hilfe holen



Hilfe holen

sich selber beruhigen



Panik verhindern

wütend werden



mal wütend

meine Meinung - meine Rechte



mal ruhig

WenDo tut gut und macht Spaß! Sollten Sie unsicher sein, ob der Kurs für ein Mädchen in Frage kommt können sie sich direkt an die Trainerinnen wenden.

**Der Kurs findet unter den allgemein bekannten Hygiene- und Abstandsregeln statt. Ein Mund-Nasen-Schutz wird benötigt.**

**Information und Anmeldung:**

**ProMädchen – Mädchenhaus  
Düsseldorf e.V.**

Veranstaltungsort wird noch  
bekannt gegeben,  
Ort ist zentral in Düsseldorf.

[info@promaedchen.de](mailto:info@promaedchen.de)

0211 - 487675

**Sabine Koße**

WenDo-Trainerin  
40227 Düsseldorf

[sabine.kosse@t-online.de](mailto:sabine.kosse@t-online.de)

0171 - 6463519

**Martina Specker**

WenDo-Trainerin  
Krefeld

[martinaspecker@hotmail.com](mailto:martinaspecker@hotmail.com)

02151 - 478439

Das Konzept "Selbstbehauptungstraining für Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung" wurde von der dbb jugend nrw in Kooperation mit Wendo Rheinland entwickelt.