



dbb  
jugend nrw



WenDoQuem®

## WenDo - Sicherheitstraining für Mädchen mit und ohne Behinderung

Giftblick



Manchmal hilft ein böser Blick

Sa: 23.11. und So. 24.11.2019

11-16:30 Uhr

Im WenDo Kurs kannst du dich wehren lernen!

laut schreien



manchmal schreien

innere Stimme



Gefahren erkennen



STOPP

Stopp sagen

zusammenhalten



Gemeinsam mit anderen

schnell weg



Weglaufen

stark und mutig sein



Kraft ausprobieren

meine Meinung - meine Rechte



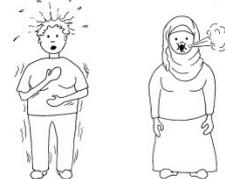
mal ruhig

Hilfe holen



Hilfe holen

sich selber beruhigen



Panik verhindern

wütend werden



mal wütend

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.

**Information und Anmeldung:**

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

Ort: „zentrum plus“/Caritasverband  
Kölner Straße 265  
40227 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.