

„Du kannst dich wehren!“

WenDo Wochenendkurs

Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung
für Mädchen* zwischen 13 und 16 Jahren

Beim **WenDo** üben wir viele Techniken, die selbstbewusst und mutig machen. Wir lernen unsere eigenen Grenzen kennen und wir lernen uns selber ernst zu nehmen. Wir lernen uns durchzusetzen und uns zu wehren. **WenDo** bringt jede Menge Spaß und Power!

WANN?	Samstag, 14.05.2022 10 bis 15 Uhr UND Sonntag, 15.05.2022 10 bis 15 Uhr
WO?	Sporthalle der Domschule, Domkirchhof 5-6, 23552 Lübeck
WER?	Mädchen* zwischen 13 und 16 Jahren
WIE VIELE?	Mindestens 6 / Maximal 12
KOSTEN?	5 € pro Teilnehmerin
WICHTIG!	Es gilt die 3G Regelung (Nachweis bitte mitbringen!)
TRAINERIN:	Julie Kever, WenDo Kollektiv – 5 Finger bilden eine Faust
NOCH WAS?	Bitte zieh bequeme Kleidung an. Bring etwas zu trinken mit. Für Pausen snacks wird gesorgt!



***Dieses Angebot ist für jedes Mädchen:** Egal, ob du sportlich bist. Egal, ob mit oder ohne Behinderung. Egal, ob du gute Noten hast. Egal, was in deiner Geburtsurkunde steht. Egal, ob du trans oder cis bist.

Frauen *
notruf
Lübeck

Anmeldung per E-Mail oder telefonisch:

Frauen*notruf Lübeck
Musterbahn 3, 23552 Lübeck

Tel. **0451 704640**

E-Mail: **kontakt@frauennotruf-luebeck.de**