

„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, 13.05.2023 10 bis 15 Uhr UND Sonntag, 14.05.2023 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 |
| TRAINERIN: | Julie Kever, WenDo Kollektiv – 5 Finger bilden eine Faust |
| NOCH WAS? | Bitte ziehe bequeme Kleidung an. Bringe etwas zu trinken und etwas zu essen mit! Für ein paar Pausensnacks wird gesorgt. |



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

**Frauen *
notruf
Lübeck**

Anmeldung telefonisch oder per E-Mail:

Frauen*notruf Lübeck
Dr.-Julius-Leber-Str. 9-11, 23552 Lübeck

Tel. **0451 704640**

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