



GEFÖRDERT DURCH



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Erfurt

SA, 25./ SO, 26. OKTOBER 2025 | 10-15 UHR

GEMEINSAM STARK UND MUTIG

WenDo-Kurs für Mädchen (9-12) und
deren Mütter, (Paten)-Tanten oder Omas

WenDo heißt "Weg der Frau".

Es ist ein alltagstaugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und will zum starken Auftreten in kritischen Situationen ermutigen.

GEMEINSAM STARK UND MUTIG

Was passiert hier?

Wahrnehmen der eigenen Gefühle, d.h. Gefahren erkennen, Situationen einschätzen und ernst nehmen, Grenzen benennen, Ziele setzen

Übungen für den Notfall:

d.h. kämpfen, schreien, schlagen, treten, losreißen, weglaufen, Hilfe holen - alles für den eigenen Schutz tun.

Übungen für den Alltag:

d.h. aufzeigen, was uns stört, sagen, was wir wollen, anstatt uns zu ärgern und einschüchtern zu lassen.

Willkommen sind alle in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit.

WenDo knüpft an die individuellen Stärken jeder einzelnen an.

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

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Nike Klüber & Kirsten Mross

WenDo-Trainerinnen

INTERESSIERT?

Einfach anmelden beim
Kinderschutzbund Erfurt
0361 653194 83 oder
info@kinderschutzbund-erfurt.de

ORT:

FrauenZentrum Erfurt
Pergamentergasse 36

KOSTEN

Frauen 45,00€
Mädchen 20,00€

BITTE MITBRINGEN:

bequeme Kleidung, Getränke und
Essen für die Pausen, Wolldecke...

