

## Liebe Mädchen der 5. bis 9. Klassen, liebe Eltern!

Wir freuen wir uns, **endlich wieder, nach pandemiebedingter Pause, noch in diesem Halbjahr WENDO-Kurse 2021** an unserer Schule anbieten zu können:

### "Sicher, stark, selbstbewusst!"

#### WENDO: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

Wenn Ihr keine Lust habt, auf dem Nachhauseweg, im Schwimmbad, im Verein, in Bus und Bahn, auf Festen oder sonst wo von Fremden oder Bekannten blöd angemacht, eingeschüchtert, beleidigt, geärgert, belästigt, ungewollt berührt oder bedroht zu werden, dann könnt Ihr in diesem Kurs lernen, wie Ihr Euch dagegen wehrt!

Zusammen werden wir besprechen und in vielen Übungen und Spielen ausprobieren, wie Ihr sicher und selbstbewusst unangenehmen Situationen entgegen treten und Eure Grenzen wirksam aufzeigen könnt.

Wir trainieren einerseits Abwehrtechniken für Notwehr-Situationen, andererseits selbstsichere Verhaltensweisen in Rollenspielen. Dabei lernt Ihr zahlreiche Befreiungstechniken und Methoden, um schwierige Situationen selbstbewusst zu meistern. Hier geht es nicht um körperliche Kraft, sondern vor allem um Köpfchen, Technik und Selbstbehauptung sowie ein gutes Selbstwertgefühl und innere Stärke.

**Wer:** Mädchen der 5. bis 9. Klasse, je Kurs max. 12 Teilnehmerinnen

**Wann:** 1.) **Herbstferienkurs: Mo, 18. u. Di, 19. Okt.** (Beginn der 2. Ferienwoche),  
je 09.00 - 13.30 h

2.) **Wochenendkurs Fr, 10. u. Sa, 11. Dez.**  
Fr: 16.00 - 19.00 h und Sa: 10.00 - 16.00 h.

**Wo:** **Treffpunkt** ist auf der Maria Ward-Straße vor S 2, vor dem Holztor in der Mauer  
(Wir gehen dann gemeinsam zur jeweiligen Halle)

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt **75 €** (bei 12 Tln.),  
bei 10 Tln. 85 €,  
bei 8 Tln. 90 € u. eine Stunde kürzer (bei gleichem Kursprogramm).

**Kursleitung:** Anke Thomasky, WENDO-Trainerin, Dipl.-Soz.-Päd., Anti-Mobbing-Trainerin, Coach

**Kontaktlehrerin:** Helga Knaupe, Maria-Ward-Schule

**Bitte mitbringen:** bequeme (Sport-)Kleidung, Turnschuhe oder Schlappchen, Schuhe/Jacke für Übungen im Freien, Decke oder gr. Handtuch, Filzstifte, Mund-Nasen-Maske, Getränke/Verpflegung.

Die Kurse finden unter Beachtung der jeweils aktuellen Corona-Verordnung statt, ggfs. erfolgen vorab weitere Informationen bzgl. des Hygienekonzepts.

In Anbetracht der begrenzten Teilnahmeplätze bei Interesse bitte mit dem untenstehenden Anmeldeabschnitt **am besten per Mail direkt bei der Kursleiterin Anke Thomasky** ([Anke.Thomasky@t-online.de](mailto:Anke.Thomasky@t-online.de)) oder per Post (Berliner Str. 23, 55457 Gensingen) anmelden (**nicht** über die Schule).

Für Fragen steht die Trainerin gerne zur Verfügung: **Tel.: 06727 / 89 26 77** (am Kurstag vor Ort: 0160-55 16 343)

#### Anmeldeabschnitt

Hiermit melde ich meine Tochter.....  
Klasse ....., wohnhaft in .....,  
Tel. ...., E-Mail:.....  
zum WENDO-Kurs:..... **verbindlich an.**

**Die Kursgebühr von € 75,00 überweise ich mit der Abgabe der Anmeldung auf folgendes Konto:  
Anke Thomasky, Postbank Ludwigshafen, IBAN: DE95 5451 0067 0217 4516 73**

Sollte der Kurs nicht zustande kommen, wird die Kursgebühr in voller Höhe zurück erstattet. Bei Abmeldung innerhalb von zwei Wochen vor Kursbeginn kann keine Rückerstattung erfolgen, es sei denn, es findet sich eine Ersatzteilnehmerin. Ist der Kurs nicht mit 12 Teilnehmerinnen belegt, bringt meine Tochter die Differenz von **10 € bzw. 15 € in bar** zu Kursbeginn mit. Hierzu ergeht in diesem Fall vorab eine Benachrichtigung.

.....  
Datum, Unterschrift eines/r Erziehungsberechtigten