

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

Wir freuen wir uns, nun auch in diesem Jahr **WENDO-Kurse 2023** an unserer Schule in den Ferien 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 körperliche Abwehrtechniken zur Notwehr, andererseits selbstsichere Verhaltensweisen in Rollenspielen für alltägliche Situationen. Dabei lernt Ihr zahlreiche Befreiungsmöglichkeiten 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.) **Pfingstferienkurs:** Mo, 05. u. Di, 06. Juni, je 09.00 - 13.30 h
- 2.) **Pfingstferien-AUFBAU-Kurs:** Mo, 05. u. Di, 06. Juni, je 14.00 - 18.30 h
- 3.) **Sommerferienkurs:** Do, 03. u. Fr, 04. August, je 09.00 - 13.30 h
- 4.) **Herbstferienkurs:** Mo, 16. u. Di, 17. Oktober, je 15.00 - 19.30 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 **82 €** (bei 12 Tln.),  
bei 10 Tln. 94 €,  
bei 8 Tln. 98 € u. eine Stunde kürzer (bei gleichem Kursprogramm).

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

**Kontaktlehrer:** Michael Breit, Maria-Ward-Schule

**Bitte mitbringen:** bequeme (Sport-)Kleidung, Turnschuhe o. Schläppchen, Schuhe /Jacke für Übungen im Freien, Getränke / Verpflegung.

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 € 82,00 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 drei Wochen vor Kursbeginn kann (zwecks verbindlicher Planung für die anderen Tln.) 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 **12 € bzw. 16 € in bar** zu Kursbeginn mit. In diesem Fall ergeht vorab eine Benachrichtigung.

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