

KOBRA lädt ein zum:

Inklusiven WENDO-Kurs:

„Starke Mütter -Starke Töchter!“

Mutig, sicher, selbstbewusst!

Wann? 06.09.2026 von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo? Zentrum für selbstbestimmtes Leben e.V., Rheinallee 79 81 in 55118 Mainz (Die Räume sind vollständig barrierefrei)

Immer mehr Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung sagen „Nein!“ zu Belästigung und Gewalt. Das kann zum Beispiel in der Schule, bei der Arbeit, auf der Straße oder im Bekannten-Kreis passieren.

Im WENDO-Kurs lernst du, dich besser zu schützen und selbstbewusst aufzutreten. Gemeinsam in der Gruppe übt ihr, laut und deutlich „Nein!“ zu sagen und euch in schwierigen Situationen zu wehren. Nicht nur Mütter und ihre Töchter, auch Tanten mit ihren Nichten oder Großmütter mit ihren Enkelinnen können an diesem WENDO-Kurs teilnehmen.

Im WENDO-Kurs gibt es Gespräche, gemeinsame Übungen und Zeit zum Austausch. Ihr macht Rollenspiele aus dem Alltag und lernt einfache Techniken zur Selbstverteidigung und zum Befreien aus Griffen. Außerdem gibt es Entspannungs-Übungen und Fantasie-Reisen.

Spiel und Spaß gehören auch dazu. Du musst nicht sportlich sein, um mitzumachen. Jede ist willkommen – ganz egal, ob du eine sichtbare, eine unsichtbare oder keine Behinderung hast.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung und Schuhe (Turnschuhe oder Schläppchen)
- Bargeld für das Mittagessen **oder**
- Selbstverpflegung

Wasser und kleine Snacks stehen vor Ort zur Verfügung.

Kursleitung:

- **Anke Thomasky**, WENDO-Trainerin und -Ausbilderin, Diplom-Sozialpädagogin
- **Conni Dinges**, WENDO-Trainerin, Diplom-Sozialpädagogin

Teilnehmerinnen: maximal 6 Paare (**Mädchen von 8 -14 Jahren**)

Kosten: 20€ pro Paar

Interesse?

Dann melde dich gerne bei KOBRA!

☎ Telefon: 0 61 31 / 14 67 4 - 3

✉ E-Mail: kobra@zsl-mainz.de

Gib uns bitte eine kurze Information über deine Behinderung oder sonstige Bedarfe. Das hilft uns, gut zu planen.

Auch bei Fragen kannst du dich jederzeit bei uns melden. ❤️

Wir freuen uns auf euch!