



WEN-DO

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
für 9- bis 13-jährige Mädchen
Der Weg zu mehr Selbstsicherheit**

Beginn: Montag, 02.11.2026 von 13:00 bis 17:30 Uhr

Ende: Dienstag, 03.11.2026 von 13:00 bis 17:30 Uhr

Kosten: 30,- € (fällig bei Anmeldung)

Ort: Rottendorf, EN-Halle, Raum 1

Leitung: Cäcilia Keller, WenDo-Trainerin

Das Jugendzentrum Rottendorf bietet in den Herbstferien in Zusammenarbeit mit der Kursleiterin Cäcilia Keller (ausgebildete WEN-DO-Trainerin) einen WEN-DO-Kurs für 9- bis 13-jährige Mädchen in Rottendorf an.

WEN-DO ist ein mädchenparteiliches, alltagstaugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, das bei den Stärken der Mädchen ansetzt und sie individuell unterstützt.

Ansatz des Konzeptes ist die Gewaltprävention, d.h. die Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten in Alltagssituationen.

WEN-DO ist kein Sport, sondern fördert die Kreativität und Fähigkeit, den eigenen Lebensraum selbstbewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken, eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken zum Kurs mitbringen.

Bei Fragen: Bitte an Ruth Braun im JUZ Rottendorf unter Tel. 09302-99993 oder per Mail juz@jugendzentrum-rottendorf.de wenden.

Die Anmeldung zu WEN-DO findet online statt!

Zu dem Online-Anmeldeformular gelangen Sie über den Link:

**www.unser-ferienprogramm.de/jugendzentrum-rottendorf/index.php
oder über untenstehenden QR-Code.**



Wer bei der Anmeldung Unterstützung braucht, kann sich gerne im Jugendzentrum Rottendorf unter 01578 6911534 melden.