Mutig, sicher, selbst-bewusst!

Wildwasser Wiesbaden

WENDO:
Starke Mütter – starke Töchter!

Immer mehr Mädchen und Frauen sagen „nein!“ zu Belästigung und alltäglicher Gewalt in der Schule, am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis, auf der Straße usw. In diesem WENDO-Kurs können Mütter und ihre Töchter – gemeinsam und in teilweise parallel stattfindenden Gruppen – ausprobieren, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich mit den jeweils eigenen Möglichkeiten effektiv zu wehren.

Neben Informationen und Erfahrungsaustausch bietet der Mütter-Töchter-WENDO-Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspielübungen, Selbstbehauptungstraining in alltäglichen Situationen) als auch Körpertraining (einfach erlernbare Techniken zur effektiven Abwehr, Befreiungsgriffe etc.) sowie gemeinsame Fantasiereisen und Entspannungsübungen an.

Im Wechsel mit dem Training in der jeweiligen Altersgruppe gibt es immer wieder gemeinsame Trainingsblöcke für Mütter und Töchter, um miteinander zu trainieren, sich auszutauschen und zusammen zu lernen. Mütter und Töchter erleben sich gegenseitig in ihren jeweiligen Stärken, die Beziehung untereinander wird oft durch besseres Verständnis und das Bearbeiten eines beide betreffenden Themas intensiviert.

Auch das Setzen von Grenzen zwischen Mutter und Tochter kann bei Interesse ein weiteres Kursthema sein. Ebenso können z.B. auch Tanten mit ihren Nichten oder Großmütter mit ihren Enkelinnen teilnehmen.

Spiel und Spaß miteinander kommen nicht zu kurz und sportliche Fitness ist keine Voraussetzung! Jede ist willkommen!

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, eine Decke sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen– oder je nach Belieben gemeinsame Pizzabestellung vor Ort

Veranstalterin:
Wildwasser Wiesbaden e.V.

Kursleitung
Anke Thomasky, Gensingen
Wendo-Trainerin und -Ausbilderin,
Dipl.-Sozialpädagogin, Coach,
Anti-Mobbing-Fortbildnerin

Conni Dinges, Wiesbaden
WENDO-Trainerin, Dipl.-Sozialpädagogin,
Gestalt-Therapeutin

Termin
25.10.2025
10.00–18.00 Uhr

Ort
Mehrgenerationenhaus 2
Wallufer Straße 10
65343 Eltville

Teilnehmerinnen
maximal 8 Mütter-Töchter-Paare
Alter der Mädchen: 7–9 Jahre

Teilnahmebeitrag
60,00 €

Bankverbindung
Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE88 5109 0000 0014 8597 05
BIC: WIBADE5W

Anmeldung (erforderlich)
Anmeldung und weitere
Informationen bei:
Wildwasser Wiesbaden e.V.
Telefon 0611. 80 86 19
info@wildwasser-wiesbaden.de
www.wildwasser-wiesbaden.de