

Gemeinde Mainhausen, Donnerstag, 26. Februar 2026

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

WenDo-Kurs stärkt Selbstvertrauen und innere Stärke

Ein Angebot für wichtige Lebenskompetenzen



**KLAR „NEIN“
SAGEN UND
SELBSTBEWUSST
AUFTRETEN.**

**SELBSTBEHAUPTUNG
&
SELBSTVERTEIDIGUNG**
FÜR MÄDCHEN
VON 9 - 12 JAHREN

**FREITAG - SONNTAG
24. - 26. APRIL 2026**

Jetzt Anmelden! 

WWW.KIJU-MAINHAUSEN.DE

 GEMEINDE MAINHAUSEN


In einer zunehmend komplexen Welt ist die Stärkung des Selbstwertgefühls junger Mädchen wichtiger denn je. Genau hier setzt der WenDo-Kurs „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen“ an, der vom 24. bis 26. April 2026 in Mainhausen stattfindet. In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre eigenen Stärken zu entdecken und auszuprobieren.

Mit dem WenDo-Kurs richtet sich die kommunale Kinder- und Jugendarbeit der Gemeinde gezielt an Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren. Die Teilnehmerzahl ist bewusst auf 12 Mädchen begrenzt, um ein intensives, persönliches Lernen zu ermöglichen. Ziel des Kurses ist es, das Selbstvertrauen der Mädchen zu stärken und sie zu ermutigen, ihre Persönlichkeit und ihren individuellen Ausdruck ohne Angst zu entwickeln.

Der WenDo-Kurs bietet nicht nur praktische Übungen, sondern fördert auch Mut, Selbstsicherheit und soziale Kompetenzen - wichtige Grundlagen für den Alltag in Schule, Freizeit und dem digitalen Raum.

Die Teilnahmegebühr beträgt 40,00 Euro. Gleichzeitig wird großer Wert darauf gelegt, dass kein Mädchen aus finanziellen Gründen von der Teilnahme ausgeschlossen wird. Für Familien, für die der Teilnahmebeitrag eine Hürde darstellt, besteht die Möglichkeit einer individuellen Lösung nach Rücksprache mit der kommunalen Kinder- und Jugendarbeit der Gemeinde Mainhausen. Das Angebot setzt damit ein klares Zeichen für Chancengleichheit und Teilhabe.

Der WenDo-Kurs bietet Mädchen die Chance, in einem sicheren Rahmen zu erfahren, wie stark sie wirklich sind – körperlich, emotional und im Umgang mit schwierigen Situationen. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, da die Plätze begrenzt sind.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung besuchen Sie die Homepage www.kiju-mainhausen.de oder wenden Sie sich an die kommunale Kinder- und Jugendarbeit der Gemeinde Mainhausen unter der Telefonnummer 06182/890079 oder per Mail an jugend@mainhausen.de.