

# „Mach mich nicht an!“ - Jede ist stark

**WENDO: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen mit oder ohne Behinderungen**

Frauen und Menschen, die sich als Frau fühlen, erleben immer wieder Situationen, in denen sie gegen ihren Willen von Männern oder Jungs mit Worten oder körperlich angemacht und belästigt werden ... bei der Arbeit, auf der Straße, im Bus, auf einem Fest ...

In diesem Kurs können Sie lernen, sich durchzusetzen, wenn Sie blöd angemacht werden, und sich zu wehren gegenüber ungewollten Berührungen. Sie werden Befreiungsrufe, Schläge und neue Verhaltensmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren können.



**Jede Frau ist bei uns willkommen, egal ob sportlich oder nicht, ob mit oder ohne Einschränkungen. Es gibt keine Voraussetzungen.**

**Wo?** im Konferenzraum des ZSL e.V., Rheinallee 79-81, 55118 Mainz

**Wann?** Samstag, **06.08.2022**, von **10:00 - 17:00 Uhr** und  
Sonntag, **07.08.2022** von **10:00 - 15:00 Uhr**

**Mit wem?** Anke Thomasky. Sie ist → WENDO-Ausbilderin und -Trainerin, Diplom-Sozialpädagogin, Coach, Präventionsfachfrau, Fortbildnerin „No Blame Approach“ (gegen Mobbing an Schulen), Seminarleitung

**Kursgebühr:** 20 € pro Teilnehmerin, 10 € ermäßigt

## **Anmeldung und weitere Informationen bei:**

Nina Nessl  
Projektleiterin KOBRA

Tel.: 06131 / 14 6 74 – 585  
Fax: 06131 / 14 6 74 – 440  
Mail: KOBRA@zsl-mainz.de



Veranstalterin: KOBRA im ZsL Mainz e.V. - Koordinations- und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit Behinderungen in Rheinland-Pfalz

# Anmeldebogen

Hiermit melde ich, \_\_\_\_\_ (Vorname + Nachname),

mich für den Wendo-Selbstverteidigungskurs am 06.08. und 07.08.2022 im ZsL Mainz an.

- Ich komme alleine.
  
- Ich komme in Begleitung.

(Bitte ankreuzen oder digital bunt markieren)

Werden Sie von einer Unterstützerin oder Assistentin begleitet? Dann muss auch sie an dem Kurs teilnehmen. Es gibt keine Zuschauerinnen im Kurs. Von ihr benötigen wir auch eine gesonderte Anmeldung.

Diesen Abschnitt bitte ausgefüllt an uns zurück per

Mail: [KOBRA@zsl-mainz.de](mailto:KOBRA@zsl-mainz.de) oder als

Fax: 06131 / 14 6 74 – 440 oder per

Post: ZsL Mainz e.V., KOBRA, Rheinallee 79-81, 55118 Mainz

Wir freuen uns auf Sie!

Nina Nessler und Helene Feldmann von KOBRA und  
Anke Thomasky als Wendo-Trainerin