

# Meine starke Seite!

Kurs zur **Selbstbehauptung + Selbstverteidigung**  
für Mädchen nach dem **WenDo-Konzept**:



- Erlernen von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken
- **Stärken** und **Grenzen** entdecken
- **Spaß** und gemeinsame Zeit mit Gleichaltrigen

**5 Termine** montags 15-17 Uhr

Kurs für Mädchen von **12-16** Jahren:

24.01.22  
31.01.22  
07.02.22  
14.02.22  
21.02.22

## Trainingsort

BellZett  
Sudbrackstraße 36a ■ 33611 Bielefeld

**Mut-  
Werkstatt**

Beratung für  
Kinder, Jugendliche, Familien  
und Schwangerschaft  
Paulusstraße 24-26 ■ 33604 Bielefeld

## Kontakt

Tel.: 05205 967 39 75

E-Mail: melanie.haass@diakonie-fuer-bielefeld.de