

Jedes Mädchen kann sich wehren

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen

von 9 - 12 Jahren

In diesem Kurs kannst Du zusammen mit anderen Mädchen lernen, wie Du Dich gegen Belästigung und Gewalt schützen und Dich zur Wehr setzen kannst.

Wir werden in verschiedenen Übungen die Stimme und die Körperhaltung „lautstark“ werden lassen.

Außerdem lernst Du einfache, aber wirkungsvolle Verteidigungs- und Befreiungstechniken. Wir werden spielen und toben, Geschichten hören und uns Zeit nehmen für Gespräche.

Ziel des Kurses ist unter anderem, unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken und die Wahrnehmung zu schulen, um unangenehme und gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen.

In verschiedenen Rollenspielen kannst Du neue Verhaltensmöglichkeiten ausprobieren und üben.

Alle Mädchen, dicke, dünne, große, kleine, ausländische, inländische, sportliche, unспортliche, schüchterne, freche. **sind herzlich eingeladen teilzunehmen**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, eine Decke als Sitzunterlage, Getränk und Vesper für die Pausen

Termin: Samstag 25. September 2021 11.00 – 15.00 Uhr
Sonntag 26. September 2021 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: Kinder- und Jugendhaus Degerloch
Obere Weinsteige 9, 70597 Stuttgart

Leiterin: Barbara Matten – Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin
www.gewalt-verhindern.de

Anmeldung: Barbara Matten Tel. 0711 2485572
Mail: matten@gewalt-verhindern.de

Kosten 60 € bitte überweisen bis 30.08.2021
Konto: IBAN: DE67 4306 0967 7008 5636 01
GLS Bank

