

# **Angst lähmt – Mut befreit**

## **Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung**

### **für Mädchen 12 – 15 Jahre**

In diesem Kurs kannst du zusammen mit anderen Mädchen lernen wie du dich gegen Anmache und Belästigungen schützen oder in bedrohlichen Situationen wehren kannst.

Zum Beispiel können wir unsere Stimme und unsere Körpersprache (laut-)stark einsetzen und lernen, Grenzen zu setzen und „NEIN“ zu sagen, wenn wir etwas nicht wollen - und so Anmache und Belästigungssituationen frühzeitig abstoppen.

Außerdem werden wir einfache und wirkungsvolle Techniken üben, mit denen du dich bei einem Angriff effektiv verteidigen kannst. Zudem bleibt viel Zeit für Spaß und tolle Auflockerungsübungen, Entspannung und die Möglichkeit für Gespräche.

Mädchen werden in diesem Kurs ermutigt, ihre Gefühle wahrzunehmen, um unangenehme und bedrohliche Situationen möglichst frühzeitig zu erkennen und abzustoppen. Dabei sollen vor allem ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt werden, um die eigenen Möglichkeiten der Selbstbehauptung zu erarbeiten.

**Alle Mädchen**, egal ob sportlich oder unsportlich, laut oder leise, ausländisch oder inländisch... **sind herzlich eingeladen teilzunehmen!**

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

**Termin:** **Samstag 25. Juni 2022 11.00 – 15.00 Uhr**  
**Sonntag 26. Juni 2022 11.00 – 15.00 Uhr**

**Ort:** **Tus-Stuttgart - Tus-fit**  
**Königstraße 37 70597 Stuttgart**

**Leiterin:** **Barbara Matten – Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin**  
**[www.gewalt-verhindern.de](http://www.gewalt-verhindern.de)**

**Anmeldung:** **Barbara Matten Tel. 0711 2485572**  
**Mail:[matten@gewalt-verhindern.de](mailto:matten@gewalt-verhindern.de)**

**Kosten** **70 € bitte überweisen bis 27.Mai 2012**  
**Konto:IBAN:DE67 4306 0967 7008 5636 01**

