

Grenzen setzen

Selbstsicherheit und Selbstbehauptung für weibliche Jugendliche im Alter zwischen 13 und 16 Jahren

In den Trainingsgruppen werden präventive Handlungsmöglichkeiten von den Teenagerinnen selbst erarbeitet und einfache anwendbare Techniken zur Selbstverteidigung eingeübt. Daneben gehen wir auf die Fragen und Wünsche der Mädchen ein.

Im Training lernen die Teilnehmerinnen:

- Erkennen/Einschätzen von Gefahrensituationen
- Rollenspiele
- Selbstbewusste Körperhaltung
- Konsequentes Wehren gegen Übergriffe
- Umgang mit dem Thema Sexualität

Der Kurs findet an einem Wochenende (Samstag und Sonntag)
zwischen 9.00 Uhr und 14.00 Uhr statt.

Beginn: Bei Interesse bitte melden

Ort:

Kosten:

Trainerinnen: **Jazinta Jacobs, 3.Dan Aikibudo**

Tel: 02440 – 911268

Bettina von Keitz, Präventivtrainerin

”Haltung und Bewegung”, 1.Dan Karate + Judo

Tel.: 02251- 51252

Sigrid Arabin-Möhrer, Vorsitzende MumM e.V.

Tel.: 02255-8977