



Inhalte:

- Mein Körper gehört mir
- Stimmübungen
- Persönliche Grenze
- Abbau von Hemmungen
- Reaktionsübungen
- Willensübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Körpersprache
- Das große u. das kleine NEIN
- Rollenspiele
- Körperliche Kraft
- Selbstverteidigungstechniken



Anmeldung

VTV Freier Grund 2016 e.V.

**Kurs für Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für Mädchen**

Wo: Grundschule Altenseelbach

Termine: 29.09.2017
06.10.2017
13.10.2017
Jeweils von 15.00-18.00
Uhr

Alter: 6-8 Jahre oder
1.-3. Klasse

Veranstalter: VTV Freier Grund
Kursleitung: Christiane Heismann,
Trainerin für SB/SV

Kosten:

Für Mitglieder 20,00 €
Für Nichtmitglieder 40,00 €

Selbstbehauptung (SB)

Erziehungsbedingt wird von Mädchen erwartet, dass sie Erwachsenen gegenüber stets freundlich, höflich und respektvoll sind. Sie sollen rücksichtsvoll sein und immer lächeln. Dadurch haben viele Mädchen ein Gefühl für ihre persönliche Grenze verloren und können deshalb bei einer Grenzüberschreitung nicht für sich eintreten. Durch geschlechtsspezifische Sozialisation sind viele Mädchen der Meinung, dass sie kein Recht haben „Nein“ zu sagen. Dieser Kurs soll Mädchen helfen ihre persönliche Grenze besser kennen zu lernen und zu wissen: Mein Körper gehört mir!
Das Selbstbehauptungstraining dient der Prävention. Es hat zum Ziel, dass Mädchen sich angemessen vor sexuellen Belästigungen und Übergriffen, aber auch vor alltäglichen

Situationen im Umgang mit anderen Menschen schützen und sich behaupten können. Durch das Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken, werden die Mädchen auf eine Gefahrensituation vorbereitet um sich entschieden und selbstsicher verteidigen zu können.
Selbstverteidigung (SV) bedeutet viel mehr als das, was in dem Wort selbst steckt: sich selbst zu verteidigen. Und das kann jedes Mädchen!

Anmeldung bis 20.09.2017 an:
Christiane Heismann, Hammerstr.
27,57290 Neunkirchen, Tel.
02735/60393

Bezahlung der Kursgebühr in der 1. Stunde.

Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Geb.Datum: _____

Straße: _____

Ort: _____

Tel.: _____

Mitglied im VTV

Hiermit melde ich mich für den Kurs SB/SV des VTV Freier Grund Mädchen 6-8 Jahre am 29.09.17, 06.10.17 und 13.10.17 an.

Unterschrift

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

