



Selbstbehauptung für Mädchen



Blöde Sprüche
doofe Anmache-fiese
Blicke-festgehalten werden...

Jedes Mädchen kennt Situationen, die ihr nicht gefallen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. Es gibt ganz unterschiedliche Tricks und Ideen sich zu wehren. Selbstverteidigung ist nicht nur Treten und Schlagen. Sich wehren ist viel öfter:

weglaufen

brüllen

zusammenhalten

Hilfe holen

ablenken

eigene Meinung sagen

Nein sagen

Im Wendokurs kannst du neue und bekannte Strategien ausprobieren. Ein Kurs setzt sich aus Übungen zu Körpersprache, Selbstverteidigungstechniken, Rollenspiel, Spiel und Spaß und vielem mehr zusammen.

Wann:

Do., 16.15 – 17.45 Uhr,

Start:

08.11.2018 (6 Termine)

Wer kann teilnehmen:

Mädchen im Alter von 9 bis 11 Jahren

Wo:

Ev. Familienzentrum Ehrenfeld,
Subbelrather Str. 212–214, 50823 Köln-Ehrenfeld

Wer leitet den Kurs:

Sabine Rasquin u. Trude Menrath,
WenDo –Trainerinnen bei Frau Schmitzz e.V.

Kosten:

54,- Euro (ermäßigt 42,- Euro)

Anmeldung und Infos kontakt@frauschmitzz.de oder 0221/ 739 16 06