



## Inhalte:

- Manipulationsstrategien
- Stimmübungen
- Persönliche Grenze
- Abbau von Hemmungen
- Reaktionsübungen
- Willensübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Körpersprache
- NEIN sagen
- Rollenspiele
- Körperliche Kraft
- Selbstverteidigungstechniken



## Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungen

Wo: Krambergturnhalle  
 Gähneweg 5  
 Mehrzweckhalle Salchendorf  
 Kölner Straße 335

Wann: samstags  
 Zeit: 10.00-13.00 Uhr  
 Termine: 30.11.2019 Mehrzweckh.  
 07.12.2019 Kramberg  
 14.12.2019 Kramberg

Alter: ca. 8-11 Jahre

Veranstalter: VTV Freier Grund  
 Kursleitung: Jörg + Christiane  
 Heismann,  
 Trainer/in für SB/SV

Kosten:  
 Für Mitglieder 25,00 €  
 Für Nichtmitglieder 40,00 €

## Selbstbehauptung (SB)

Auch Jungen müssen lernen sich in der Schule oder bei Freunden zu behaupten oder auch gegen körperliche Angriffe zu wehren. Auch Jungen dürfen Gefühle zeigen. Die Stärkung des Selbstbewusstseins soll ihnen dabei helfen.

Müssen Jungen immer cool sein?  
Wer sind Täter?

Durch Aufklärung über sexuelle Gewalt und das Vermitteln der Bereitschaft selbstsicher zu handeln, wird es unwahrscheinlich, Opfer eines Gewaltangriffs zu werden. Das Selbstbehauptungstraining dient der Prävention. Durch die Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauen werden persönliche Stärken erarbeitet.

## Selbstverteidigung (SV)

Durch das Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken, werden die Jungen 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.

Schriftliche Anmeldung bis 22.11.2019 an:  
Jörg 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 Freier Grund

Hiermit melde ich mich für den Kurs SB/SV für Jungen des VTV Freier Grund vom 30.11.-14.12.2019 an.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kind

\_\_\_\_\_  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

