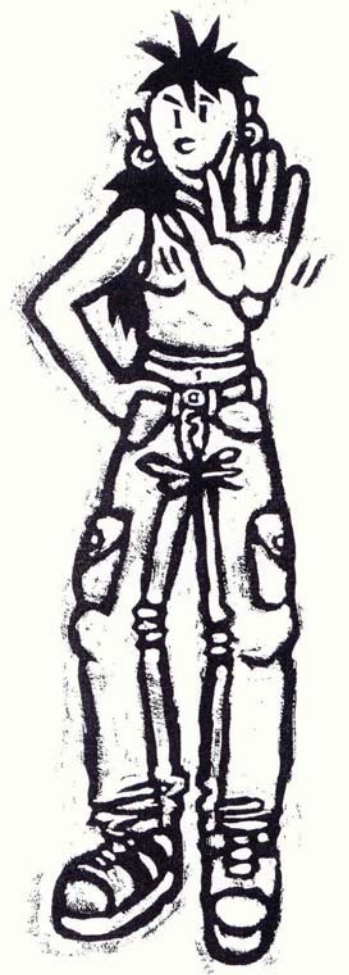


## Inhalte:

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



## Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

Wo: Krambergturnhalle  
Gähneweg 5

Wann: freitags

Uhrzeit: 14.30-18.00 Uhr

Alter: ca. 13-16 Jahre

Termine: **08.11.2019**  
**15.11.2019**  
**22.11.2019**

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

Kosten:  
Für Mitglieder 25,00 €  
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 spätestens bis 31.10.2019 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 für Mädchen vom 08.11.2019-22.11.2019 an.

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

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