

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* von 6 bis 8 Jahren am 15./16.02.2020

In diesem Kurs können Mädchen* ihre Stärken entdecken, Strategien verbaler, nonverbaler und körperlicher Verteidigung erproben und ihren individuellen Weg finden, ihre Grenzen zu setzen und zu behaupten. Wir üben auf spielerische und kindgerechte Weise mit viel Spaß bei der Bearbeitung der Themen.

Kursinhalte und Ziele:

Die Teilnehmerinnen* lernen in unseren Kursen

- Ihre eigenen Fähigkeiten & Stärken wahrzunehmen
- Auf ihre Gefühle zu achten & diese ernst zu nehmen
- (Körperliche) Selbstbestimmungsrechte kennen
- Die eigenen Grenzen wahr- & ernst zu nehmen
- Handlungsmöglichkeiten, um sich in grenzverletzenden Situationen verbal & nonverbal selbst zu behaupten
- Konkrete Strategien bei bedrohlichen Situationen
- Sich Hilfe zu holen
- Sicherheitstipps für den Alltag
- Körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, aber effektiven Techniken

Die Kursinhalte richten sich nach den Qualitätsstandards der Landeshauptstadt München (LHM) und des Bayerischen Jugendrings (PräTect).

Zielgruppe, Teilnahmezahl: Mädchen* von 6 bis 8 Jahren, max. 12 Teilnehmerinnen*

Elternabend: Mittwoch, 05.02.2020, 19 - 20.30 Uhr

Erwachsene sind grundsätzlich für den Schutz von Minderjährigen verantwortlich, daher empfehlen wir ausdrücklich, sich als Bezugspersonen mit dem Thema zu beschäftigen und freuen uns über Ihre Teilnahme am Elternabend.

Kurstermine für die Mädchen*: Samstag, 15.02.2020, 10 -16 Uhr und
Sonntag, 16.02.2020, 10 - 16 Uhr, ab. 15.30 Uhr sind die Eltern, bevorzugt die
Mütter* eingeladen

Teilnahmebeitrag: 75.- Euro, es gibt auch reduzierte Sozialplätze nach vorheriger Absprache

Trainerin: Mascha Lenger, Dipl.-Psych., systemische Therapeutin (SG), systemische Kinder- & Jugendlichen-Therapeutin (DGSF), feministische Selbstbehauptungstrainerin (PI München)

Ort: Wildwasser München, Thomas-Wimmer-Ring 9/1, 81669 München

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, mit nicht abfärbenden rutschfesten Sohlen, Getränke, ausreichend zum Essen

Anmeldung bis 27.01.2020 an: irmgard.deschler@wildwasser-muenchen.de oder Tel.: 089 - 614 66 286, mit Angabe des Alters und der Telefonnummer, unter welcher Sie an den Kurstagen erreichbar sind.

Die Anmeldung ist erst mit der Überweisung der Kursgebühr (bis 20.01.2020) auf folgendes Konto verbindlich:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE15700205000007832700

BIC/SWIFT: BFSWDE33MUE

Bitte mit folgenden Betreff: SB-SV-Kurs 15./16.02.2020