

SELBSTBEHAUPTUNGS-UND SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN*

von 6-8 Jahren am 30. April und 1. Mai

Wann und Wo?

Mädchen*kurs:

Samstag, 30.04.22, 10 - 16 Uhr und
Sonntag, 01.05.22, 10 - 15 Uhr,

Eltern-und Bezugspersonenabend:

Montag, 25.04.22, 19 - 20.30 Uhr

Ort:

Wildwasser München
Thomas-Wimmer-Ring 9/ 1.Stock
80539 München

Trainerin: Franziska Lochbihler,
Sozialarbeiterin B.A., feministische
Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungstrainerin
(Ausbildung bei In Nae e.V. Karlsruhe)

Kurspreis

Teilnahmebeitrag: 80.- Euro,
es gibt auch reduzierte
Sozialplätze und
Geschwisterrabatt nach
vorheriger Absprache.



Anmeldung

Mail an:

praevention@wildwasser-
muenchen.de

oder **telefonische Anmeldung**

unter 089/ 614 66 351

*Die Anmeldung ist erst mit der
Überweisung der Kursgebühr
verbindlich.

(Anmeldefrist: 18.04.22)

Inhalte und Ziele

- Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen
- Auf ihre Gefühle zu achten und diese ernst zu nehmen
- (Körperliche) Selbstbestimmungsrechte kennen
- Die eigenen Grenzen wahr- und ernst zu nehmen
- Handlungsmöglichkeiten, um sich in grenzverletzenden Situationen verbal und nonverbal selbst zu behaupten
- Konkrete Strategien bei bedrohlichen Situationen
- Sich Hilfe zu holen
- Sicherheitstipps für den Alltag
- Einfache körperliche Befreiungs- und Abwehrmöglichkeiten

Wir werden auf jeden Fall viel Spaß haben!

Die Kurse erfüllen die Qualitätsstandards der Landeshauptstadt München (LHM) und des Bayerischen Jugendrings (PräTect).