Starke Mädchen

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

www.thinkstockphotos.de

Dieser Kurs fördert das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl von Mädchen, in dem sie ihre eigenen Stärken kennenlernen und den Mut aufbringen, Grenzen zu setzen.

In den Übungsstunden lernen sie, Gefahren zu erkennen und erwerben Strategien, sich aus gefährlichen und unangenehmen Situationen zu befreien. Eine zentrale Rolle spielt die Förderung der Standfestigkeit, der Grenzsetzung und der Körper- und Stimmschulung. (Nein sagen lernen – verbal und mit Gesten). Das Thema „Mein Körper gehört mir“ wird in Geschichts- und Gesprächs-Runden kindgerecht behandelt.

In Rollenspielen können Mädchen gewaltfreie Lösungen (Deeskalationstraining) und alltagstaugliche Selbstverteidigungstechniken ausprobieren und verinnerlichen. Spiel, Freude, Bewegung und Freiwilligkeit stehen im Vordergrund der Selbstbehauptungsübungsstunde. Ziel dieses Kurses ist es bei den Mädchen das Vertrauen in die eigene Kraft zu wecken und zu fördern.

KURS-TERMINE 2016

Dienstags 27.09. – 13.12.2016
Freitags 30.09. – 16.12.2016

GRUNDKURS
10 x freitags 15.30-16.30 Uhr (6-8 Jahre)

AUFBAUKURSE
10 x freitags 16.45-17.45 Uhr (6-8 Jahre)
10 x dienstags 16.30-17.30 Uhr (9-12 Jahre)

GEBÜHREN
45 € für TSV Mitglieder | 55 € für Nichtmitglieder

TSV Hochdahl 64 e.V. · Sedentaler Straße 105 · 40699 Erkrath-Hochdahl
Ansprechpartnerin: Dipl.Soz.Päd. Gabriela Klosa · E-Mail: gklosa@tsv-hochdahl.de
Infos unter: www.tsvhochdahl.de · Telefon: 02104 42622 ab 12 Uhr