

Selbstbehauptungskurs

für Mädchen

Wer selbstbewusst ist, kommt leichter durchs Leben. Wenn man Selbstvertrauen hat, wird man nicht so leicht als Opfer ausgesucht – weder für Mobbing in der Schule noch anderen Arten von Gewalt.

Wir lernen den friedvollen Umgang bei Widerständen und Stresssituationen.

Ziele

- Hilfe holen bei Stress- und Gefahrensituationen
- Umgang mit der Angst durch Mutmachspiele
- Gefährliche Situationen vermeiden und entschärfen
- Wie denken die Jungs? Machtgehabe, Eroberungsspiel
- Wie mache ich andere bei Belästigung und Nötigung aufmerksam?
- Interaktive Selbstbehauptungsübungen
Verbale und nonverbale Selbstverteidigung
- Raus aus der Opferrolle (Körpersprache)
- Schlagen lernen (Schlagpolster, Boxball, Bruchtest)

Ort: Sportschule Laupheim
Aststraße 13
88471 Laupheim

Termin:
Donnerstag, den 15.02.2018
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Referent
Murat Sandikci
Sportpädagoge / Anti Gewalt Trainer
Gewaltpräventionstrainer / Berater

Mehr Info unter www.selbstsicherschuetzen.com