

Demnächst bei uns!

Selbstbehauptungskurs

für Mädchen ab 11 Jahre

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? Machtgehab, Eroberungsspiel
- Raus aus der Opferrolle (Körpersprache)
- Wie mache ich andere bei Belästigung und Nötigung aufmerksam?
- Interaktive Selbstbehauptungsübungen Verbale und nonverbale Selbstverteidigung
- 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

Anmeldung nur über das
Landratsamt Biberach.
Ansprechpartner: Frau Heike
Küfer und Frau Margit Renner
Tel. 07351-52 7106 oder 52 6326

Mehr Info unter www.selbstsicherschuetzen.com