



**Tübinger Initiative für
Mädchenarbeit e.V.**

TIMA e.V. Weberstr 8, 72070 Tübingen, Tel. 070 71/76 30 06

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen/ junge Frauen von 14-18 Jahren

In dem Kurs werden wir Handlungsmöglichkeiten für schwierige und gefährliche, aber auch für alltägliche und unangenehme Situationen entwickeln und üben.

Themen:

- „**Nein heißt nein**“: laut werden, sich mit Worten durch- und zur Wehr setzen
- „**Mein Bauch hat immer recht...**“: Gefühle wahr- und Warnsignale ernst nehmen
- „**... und mein Körper redet immer mit**“: Körpersprache und ihre Wirkung
- **verbale Selbstverteidigung**: Gesprächsstrategien, um sich zu behaupten
- **Beleidigungen und Abwertungen**: was tun und wie damit umgehen
- **körperliche Strategien**, um sich effektiv wehren zu können: Schlag- und Tritttechniken, Befreiungstechniken
- Diskussion eigener Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten

Ort: Frauenprojektehaus, Veranstaltungsraum
Weberstr. 8
72070 Tübingen

Termine: Freitag, 08.02.2019 14 - 18.30 Uhr
Freitag, 15.02.2019 14 -18.30 Uhr
Freitag, 22.02.2019 14 – 17.30 Uhr

ACHTUNG: die drei Termine gehören zusammen. Der Kurs beinhaltet drei Einheiten.

Anmeldung: TIMA e.V.: 07071 / 763006
oder per E-Mail: tima-sv@gmx.de
bitte bis spätestens 30.01.2019

Kosten: 40,- € (ermäßigte Gebühr 25,-€; bitte nachfragen)

Absagen: Bei Absagen bis zum Anmeldeschluss erheben wir keine Gebühren. Bei Absagen nach Anmeldeschluss müssen die vollen Kurskosten in Rechnung gestellt werden, da der vergebene Platz nicht neu besetzt werden kann.

Kursleitung: Barbara Götz

TIMA e.V.
Fachstelle zur mädchenstärkenden
Prävention und gegen sexualisierte Gewalt
an Mädchen und Frauen

Telefonzeiten
Dienstag und Donnerstag
9.30 bis 11.30 Uhr
Mittwoch 15.00bis 16.30 Uhr

Bankverbindung
Kreissparkasse
Tübingen
BLZ 641 500 20
Kto.-Nr. 829 030