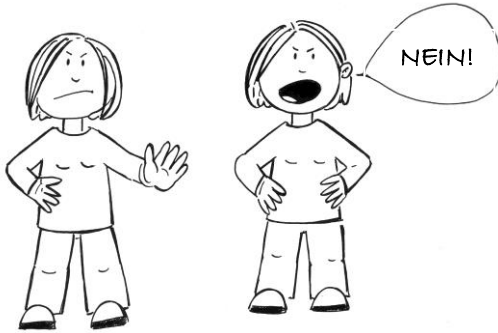


## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 8 -10 Jahren im Mai



Im Kurs üben wir, wie ihr euch in unangenehmen und gefährlichen Situation, aber auch in kniffligen Alltagssituationen verhalten und euch, wenn notwendig, schützen könnt.

**„Da hau ich lieber ab“:** Wie ihr gefährliche Situationen frühzeitig erkennen und vermeiden oder möglichst schnell beenden könnt

**„Was ich sage, meine ich auch“:** Wie ihr Selbstsicherheit ausstrahlen könnt, wie ihr eure Stimme einsetzen könnt und wie ihr euch mit Worten wehren könnt, um euch zu behaupten

**„Die Alarmanlage“:** Mein Gefühl, mein Bauch sagt mir, was in Ordnung ist und was nicht, mein Kopf sagt mir, was ich dagegen tun kann.

**„Wer nicht hören will...“:** Wie ihr euch, wenn es sein muss, durch einfache Schlag- und Trittschlägen wehren könnt. Die Techniken sind effektiv und einfach zu erlernen, so dass ihr nicht sportlich sein müsst, um sie zu üben zu können.

**„Jetzt muss mir jemand helfen“:** Wie, wann, warum und wo ihr euch Hilfe holen könnt und sollt.

Wir werden unterschiedliche Strategien besprechen und sinnvolle Verhaltensweisen in Rollenspielen durchspielen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung wie Turn- oder Jogginghosen, Turnschlappchen oder Turnschuhe, Getränk, eventuell ein Vesper, da wir auch Pausen machen werden.

**Ort:** Frauen\*ProjekteZentrum im Veranstaltungsraum (2. Stock)  
Weberstraße 8  
72070 Tübingen

<b>Termine:</b>	03.05.2019	14 - 17.30 Uhr	(Freitag)
	04.05.2019	10 - 13.30 Uhr	(Samstag)
	05.05.2019	14 - 17.30 Uhr	(Sonntag)

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

**Kosten:** 40,- € (Sonderregelungen auf Anfrage)  
Bitte am ersten Kurstag in bar mitbringen.

**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!

**Kursleiterin:** Gabi Späth

**Anmeldung:** bitte bis spät. 10.04.2019 per Mail unter [tima-sv@gmx.de](mailto:tima-sv@gmx.de)