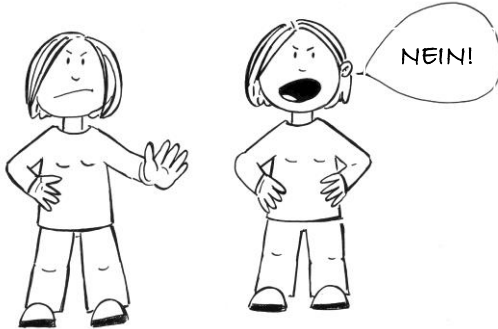


Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 10 -12 Jahren in den Osterferien



Im Kurs üben wir, wie ihr euch in unangenehmen und gefährlichen Situationen, 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 Tritttechniken 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

Termine:	25.04.2019	14 – 17.30 Uhr	(Osterferien)
	26.04.2019	14 – 17.30 Uhr	(Osterferien)
	27.04.2019	14 – 17.30 Uhr	(Osterferien)

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 spätestens 10.04.2019 per Mail unter tima-sv@gmx.de