

Selbstverteidigungskurs

24.09.2022

10:00 - 13:00 Uhr

Prävention

- Gefahrensituationen frühzeitig erkennen und einschätzen
- Richtiges Verhalten in unangenehmen und gefährlichen Situationen

Selbstbehauptung

- Sensibilisierung für Körpersprache, Gestik und Mimik als Signalwirkungen
- Umgang mit Distanzüberschreitungen und verbalen Angriffen
- Einsatz der eigenen Stimme: Wie verschaffe ich mir Aufmerksamkeit & Distanz?

Selbstverteidigung

- Verteidigungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Situationen
- Vermittlung von Techniken zur Abwehr von körperlichen Angriffen

Für Mädchen von 15 bis 18 Jahren

„NEIN HEIßT NEIN“ – JEDES MÄDCHEN KANN SICH WEHREN

TRAINERIN: BIRGIT SCHLEMPER

Wo? Stadthalle Münstermaifeld • An den Gärten 6

Was du mitbringen musst:

T-Shirt, lange Sporthose, Turnschuhe, Spaß an Bewegung und gute Laune!

Voranmeldung bis zum 16.09.22 erforderlich.

Der Kurs ist teilnehmerbegrenzt. Es entstehen keine Teilnehmergebühren.

ANMELDUNG:



STADTJUGENDPFLEGE MÜNSTERMAIFELD

MELANIE KOSTARCZYK

TEL: 0160-962 957 09

MAIL: JUGENDPFLEGE@MUENSTERMAIFELD.DE

