

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTSCHUTZ FÜR MÄDCHEN (IM ALTER VON 10-12 JAHREN) ALS GRUNDKURS



Caritasverband für das Kreisdekanat Altena-Lüdenscheid e.V.

Der Mensch im Mittelpunkt.



STOP!
Nicht mit mir!

SelbstBehauptung
SelbstVerteidigung
für Frauen & Mädchen

Iris Danisch
Trainerin für SB&SV
Kurse & Workshops
Lüdenscheid

Kinder & Familien sind
herzlich willkommen

Die Mädchen erhalten im Kurs Impulse und lernen Fertigkeiten kennen, mit denen sie verbale und / oder körperliche Angriffe vermeiden, abwehren und deutliche Grenzen aufzeigen können.

Denn wer Selbstvertrauen durch seine Körpersprache, Mimik und Stimme ausstrahlt, wachsam ist und sich Hilfe holt, vermeidet möglicherweise Angriffe oder schreckt mögliche Angreifer ab. Dies ist auch wichtig zur Prävention von Mobbing (erkennen/vorbeugen/handeln).

Um das Erlernte zu verinnerlichen, sind Wiederholungen & Auffrischungen bzw. Aufbaukurse wichtig. Eltern erhalten vorab ein Infoschreiben.

Leitung:
Kursort:

Iris Danisch, Karin Feldhaus
Caritas, Werdohler Str. 3, Altena
Tel.: 02352 919322

Kursart:
Datum:
Uhrzeit:

Grundkurs
Sa 10.02.2024
10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr:

55,00 € (mind. 8 Teilnehmende)

Kooperationspartner:

Caritas Altena, Iris Danisch
bei der KEFB Lüdenscheid
Tel.: 02351 905290 oder per

Anmeldung:

Mail an die Adresse
altena-luedenscheid@kefb.info