

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTSCHUTZ FÜR MÄDCHEN (IM ALTER VON 13-16 JAHREN) ALS GRUNDKURS



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Altena / Lüdenscheid



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
Geschwister Scholl Gymnasium
Hochstraße 27 in Lüdenscheid

Kursart:
Datum:

Grundkurs
Sa 05.10.2024

Uhrzeit:

10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr:

55,00 € (mind. 8 Teilnehmende)

Kooperationspartner:

Caritas Altena, Iris Danisch

Anmeldung:

bei der KEFB Lüdenscheid
Tel.: 02351 905290 oder per

Mail an die Adresse

altena-luedenscheid@kefb.info