

## Anmeldung

Hiermit melde ich mein Kind verbindlich zum Selbstbehauptungskurs am **29.09** und **30.09.2018** beim Verein Gegenwind an.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Erziehungsberechtigten

Ort/Datum \_\_\_\_\_

Am 02.10.2018 um 19:00 Uhr findet in den Räumen der Beratungsstelle eine Elterninformation zum Selbstbehauptungskurs statt.

Ich möchte teilnehmen \_\_\_\_\_

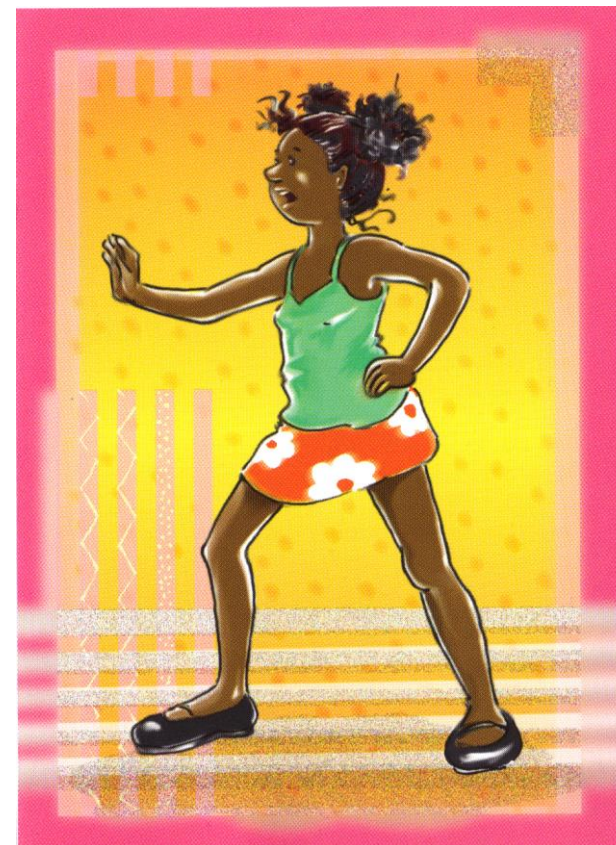
# GE~~W~~ENWIND

Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch  
an Kindern und Jugendlichen e.V.

Gefördert von:

 **DER PARITÄTISCHE**  
PARITÄTISCHES JUGENDWERK NRW

## Selbstbehauptung für Kinder von 11 –13 Jahren



Gegenwind e.V.  
Essener Str. 13  
46236 Bottrop  
Tel.: 02041/20811

## Selbstbehauptung was ist das?

Alltägliche Grenzverletzungen gehören zum Leben von Kindern dazu. Wer kennt nicht die blöden Sprüche in der Klasse oder die nervigen Spiele auf dem Schulhof, denen man sich nicht entziehen kann. Der Selbstbehauptungskurs soll Kindern helfen, sich in verschiedenen Situationen durchzusetzen und die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen.

Bei einem Selbstbehauptungskurs ist es nicht wichtig, ob ihr dick oder dünn, sportlich oder unsportlich, mutig oder ängstlich, laut oder leise seid. Jedes Kind kann lernen, sich selbst zu behaupten! Jedes Kind hat eigene Stärken, die ihm helfen sich durchzusetzen. Wenn ihr Lust habt, Lösungen für eure Schwierigkeiten zu finden, seid ihr in diesem Kurs gerade richtig.

## Methoden

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Methoden gearbeitet: thematische Gesprächskreise, Körper und Atemübungen, gedankliche Übungen, echte Kampftechniken und Verteidigungstechniken.

## Die Trainerin

Edith Schmode-Hettenberger ist aktive Kampfsportlerin im Allkampf-Jitsu. Sie hat langjährige Erfahrung mit Frauen und Kindern in Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen.

## Die wichtigsten Infos

**Wann:** 29.09. und 30.09.2018

**Uhrzeit:** jeweils 10:00 – 14:00 Uhr  
**Wo:** Gegenwind e.V.  
Essener Str. 13  
46236 Bottrop

**Telefonisch erreichbar während des Projektes :**  
**Mobil: 0177/5513408**

**Alter:** Mädchen und Jungen von 11 bis 13 Jahren

**Kosten:** 20,- € pro Teilnehmer  
(Ermäßigung auf Anfrage)  
Die Anmeldung ist erst verbindlich,  
wenn die Kursgebühr überwiesen  
oder bar bezahlt wurde.

**Bankverbindung:**  
Sparkasse Bottrop  
IBAN DE69 4245 1220 0000 0154 38

**Plätze:** ca. 10

Bitte bringt bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränke und Essen für die Mittagspause mit.

**Gegenwind e.V.**  
**Essener Straße 13**  
**46236 Bottrop**