

Anmeldung

Hiermit melde ich mein Kind verbindlich
zum Selbstbehauptungskurs am 12.11.22
und 13.11.22 beim Verein
Gegenwind an.

Name _____

Vorname _____

Alter _____

Telefon _____

Unterschrift der Erziehungsberechtigten

Ort/Datum _____

Am 14.11.2022 um 19:00 Uhr findet in den
Räumen der Beratungsstelle eine
Elterninformation zum
Selbstbehauptungskurs statt.

Ich möchte teilnehmen _____

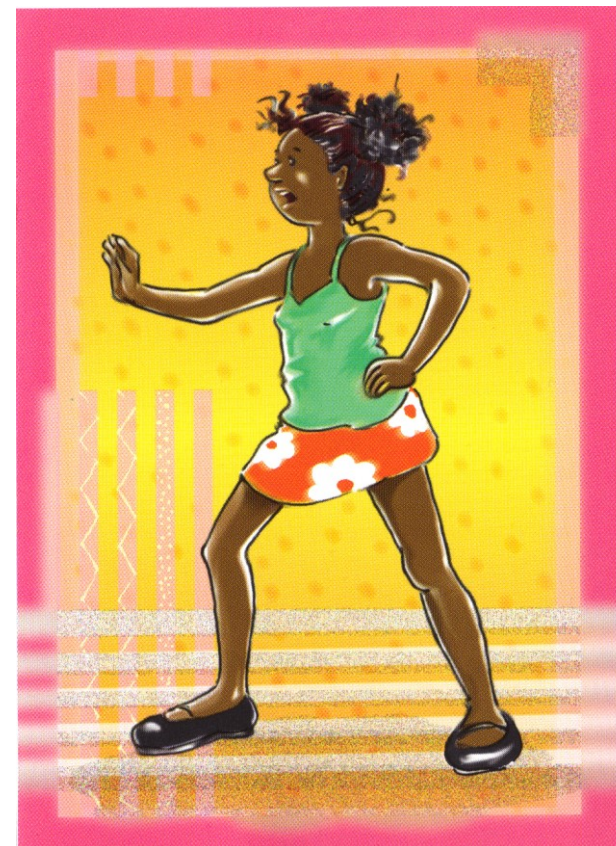
GE~~W~~ENWIND

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

Gefördert von:

 **DER PARITÄTISCHE**
PARITÄTISCHES JUGENDWERK NRW

Selbstbehauptung für Kinder von 13 - 15 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: 12.11. und 13.11.2022

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 13 bis 15 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