

## Anmeldung

Verbindliche Anmeldung  
zum Selbstbehauptungskurs am 23.11.24  
und 24.11.24 beim Verein  
Gegenwind:

Nachname \_\_\_\_\_

Vorname (des Kindes) \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

- Ja, hiermit melde ich mein Kind zu dem  
o.g. Selbstbehauptungskurs an

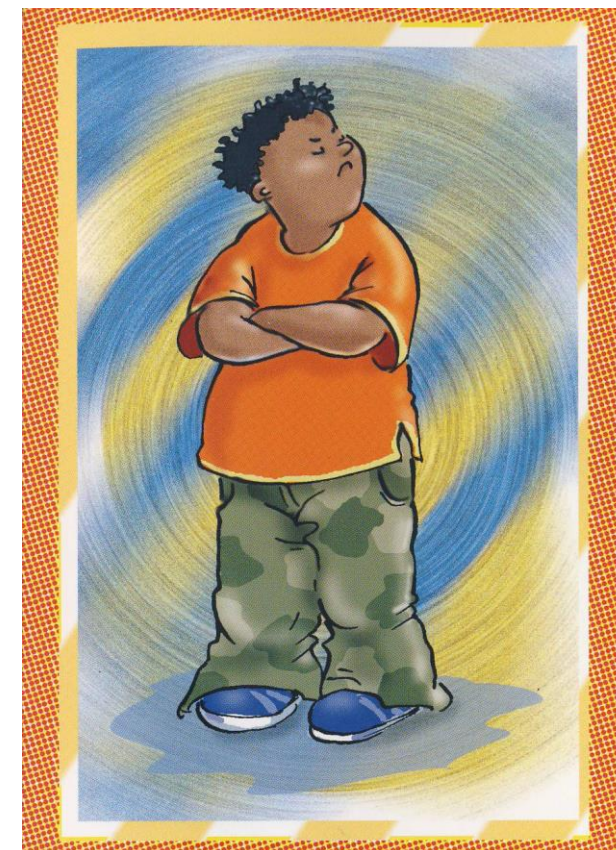
\_\_\_\_\_  
Unterschrift der erziehungsberechtigten Person

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

Am 25.11.24 um 18:00 Uhr findet in den  
Räumen der Beratungsstelle eine  
Elterninformation zum  
Selbstbehauptungskurs statt.

**GE~~W~~ENWIND**  
Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch  
an Kindern und Jugendlichen e.V.

## Selbstbehauptung für Kinder von 8 - 10 Jahren



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

✉ [gegenwind-bottrop@t-online.de](mailto:gegenwind-bottrop@t-online.de)

## 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 hat langjährige Erfahrung mit Frauen und Kindern in Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen.

## Die wichtigsten Infos

**Wann:** 23. und 24. November 2024  
**Uhrzeit:** jeweils 10:00 – 14:00 Uhr  
**Wo:** Gegenwind e.V./Frauzentrum  
Courage  
Essener Str. 13  
46236 Bottrop

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

**Alter:** für Kinder von 8 bis 10 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**

Ich bin auf den Kurs aufmerksam gemacht worden durch:

- Freunde/Familie       Präventionsprojekt „Fritz und Frida“ in KiGa/Grundschule  
 Facebook / Instagram       Homepage  
 Sonstiges:

---