

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung
zum Selbstbehauptungskurs am **08.11.**
und **09.11.25** 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 **27.10.2025** um **19:00 Uhr** findet in den
Räumen der Beratungsstelle ein
Infoabend für die Erziehungsberechtigten zum
Selbstbehauptungskurs statt.

GE~~GE~~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

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: 08.11. und 09.11.2025
Uhrzeit: jeweils 10:00 – 14:00 Uhr
Wo: Gegenwind e.V./Frauenzentrum
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“
 Facebook / Instagram Homepage
 Sonstiges: _____