

Selbstbehauptungskurs für Mädchen

Donnerstag, 08.10.2026 im Saal des DGH's Wickenrode

(ein Fahrdienst von Helsa und zurück wird angeboten)

Sich behaupten, Grenzen setzen, Angriffe aller Art abwehren- dieser Workshop gibt einen Einblick in die wichtigsten Skills und stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung der Teilnehmer*innen. Techniken aus der Achtsamkeitspraxis, Boxen, Ju-Jutsu und Krav Maga vermitteln Basic-Skills und sollen das Interesse wecken, etwas für die eigene Haltung und Sicherheit zu tun, auch über den Workshop hinaus.

+++ 8 -11 Jahre 10:00 -12:00 Uhr (SBK I)

+++ 12 - 15 Jahre 13:30 - 15:30 Uhr (SBK II)

Nach den beiden Kursen wird es jeweils einen Snack für alle geben und Zeit zum Austausch über das Erlebte mit der Trainerin und den Betreuerinnen!!!

Beide Kurse sind **kostenfrei**! Sie werden gefördert über das Landesprogramm „Jugend er-leben“!!!

Hiermit melde ich meine Tochter für den Selbstbehauptungskurs

☐ SBK I

☐ SBK II (bitte ankreuzen)

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

Geb.-Dat:

Tel.:

E-Mail:

verbindlich an.

Achtung: Da nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung steht, entscheidet der Eingang der Anmeldungen über die Teilnahme.

Ich/wir erkläre/n mich/uns damit einverstanden, dass das entstandene Bildmaterial von Veranstaltungen der Jugendarbeit Helsa für öffentliche Ausschreibungen verwendet werden darf.

