

WenDo-Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 5 Jahren „Ich sag NEIN!“

Für Mädchen können viele Situationen zu Gefahrensituationen werden: der Schulweg, der Spielplatz, das persönliche Umfeld..... Fremde oder vertraute Menschen, meist Männer oder Jungen, können zu Angreifern werden....

Wir können die Mädchen leider nicht grundsätzlich davor schützen, ***doch wir können sie stärken***, so daß sie zu selbstbewußten Persönlichkeiten heranwachsen, die wachsam sind, ihren Gefühlen trauen, die fähig sind, sich selbst zu schützen und Hilfe zu holen.

Gestärkt werden die Mädchen durch folgende Inhalte:

Mein Körper gehört mir – ich wehre mich mit Worten, durch Körpersprache, mit meiner ganzen Kraft! – ich hole Hilfe – ich vertraue mir – Heimlich ist mir unheimlich!

Dies alles wird je nach Alter und Fähigkeiten der Mädchen mit unterschiedlichen Spielen, Übungen, Techniken zur Selbstverteidigung, Rollenspielen und Geschichten von starken Mädchen vermittelt.

Zeit:

10 Stunden (ca. 13 UE) nach Vereinbarung
Infostunde für Mütter zusätzlich

Ort:

in Ihrer Einrichtung / Schule / Kindergarten.....

Kontakt:

WenDo-Trainerin Marija Milana
Telefon + Fax: 09567-1393
Email: marija-milana@t-online.de