

WENDO-WORKSHOP

SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN IM ALTER VON 9-12 JAHRE

In dem Kurs werden einfache und gleichzeitig effektive Techniken vermittelt, die in Konflikt- und Gefahrensituationen hilfreich sein können. Wir erlernen Selbstbehauptungsstrategien für verschiedene Lebensbereiche und üben, wie Stimme und Körpereinsatz zu einem starken "NEIN" beitragen.

Weiterhin geht es um eine wirksame Gegenwehr bei körperlicher Belästigung und tätlichen Angriffen. Hier werden Tritte, Schläge und Befreiungen gelehrt sowie der Einsatz von Hilfsmitteln besprochen.

Die körperlichen und sonstigen Voraussetzungen jeder Teilnehmerin werden berücksichtigt. Sportlichkeit und Fitness sind nicht erforderlich.

18. & 19. Oktober
2023

von 10.00 bis 15.00 Uhr
in der BBS, Kolpingstraße 5,
37115 Duderstadt

Anmeldungen bis zum
16.10.2023 an:
Pfeiffer@landkreisgoettingen.de

-- 20 Jahre Gewaltschutzgesetz -- 20 Jahre Gewaltschutzgesetz -- 20 Jahre Gewaltschutzgesetz --



**Beratungs- und Fachzentrum
sexuelle und häusliche Gewalt
Frauen-Notruf e.V.**

