26-2912 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 7 bis 10 Jahren Jedes Mädchen kann sich wehren

Entgelt	51,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Beate Mayerhofer
Bemerkungen	Bitte bequeme Kleidung, einen Pullover, dünne Hallen-Turnschuhe (keine Straßenschuhe), eine Isomatte, Essen und Getränke für die Pausen und 2,00 Euro Materialgeld mitbringen.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Bei Grenzverletzungen und Gewalt haben insbesondere Mädchen oft keine Handlungsstrategien, um sich zu behaupten oder zur Wehr zu setzen. In speziellen Mädchenkursen erleben sie ihre eigenen Stärken und werden ermutigt, ihre Grenzen durchzusetzen. Viele berichten nach einem solchen Kurs, dass sie sich im Alltag sicherer fühlen. Die Teilnehmerinnen lernen die Wirkung einer starken Körpersprache kennen, sowie eine klare verbale Selbstbehauptung. Neben dem Wissen über potentielle Gefahren werden auch verschiedene Möglichkeiten sich gezielt Hilfe zu holen, vermittelt. Die Mädchen lernen, ihre Gefühle als Warnsignale zu verstehen und Situationen möglichst schnell einzuschätzen um rechtzeitig zu handeln. Außerdem werden einfache und leicht zu erlernende Techniken wie Tritte, Schläge und Befreiungen erlernt, um sich gegen körperliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Geübt wird in kleinen Gruppen unter einer weiblichen Kursleitung. Die Kurse bestehen aus einer vielfältigen Mischung aus Sport, Spiel und Selbstsicherheitstraining. Mitmachen können alle Mädchen egal ob dünn, dick, groß, klein, sportlich, bequem, schüchtern oder frech. Kursleiterin Bea Mayerhofer ist Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungslehrerin für Frauen und Mädchen nach dem System "Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren".

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2026	10:00 - 15:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite