

Selbstverteidigungs- und Sicherheitstraining

nur für Mädchen

Kämpfen wie Jacky Chan? Nicht nur! Wir wollen auch spannende Filme zum Thema „Gewaltprävention“ anschauen (Mutproben - Erpressung - Missbrauch - Mobbing). Wir reden miteinander über brenzlige oder unangenehme Situationen und lernen, wie man sich verhalten kann. Im praktischen Teil üben wir auf Matten richtiges Fallen, Gegenwehr am Boden, Verteidigung im Schwitzkasten, Würgen, Umklammern und Haare ziehen sowie gezielte Angriffstechniken (Angriff ist manchmal die beste Verteidigung). Wir machen Rollenspiele über selbstbewusstes Auftreten, Konflikte gewaltfrei lösen und Deeskalation. Am letzten Tag bekommt jede Teilnehmerin eine Urkunde und ihr versucht, ein Brett durchzuhaue!

Bitte mitbringen:

- ausreichend Getränke



KursNr.	Datum	Uhrzeit	Alter	Kursleiter*in	Ort/Treffpunkt
25115	04.08. + 05.08. (Mo. + Di.)	14.30 – 17.30	9 – 11	Herr Böx-Rößler	Steinturnhalle, Steinstraße 5, 71229 Leonberg
25116	07.08. (Do.)				

KursNr.	25115	25116
Kursgebühr	30,00 €	22,00 €
Sonstige Kosten	2,00 €	1,00 €
Gesamtkosten	32,00 €	23,00 €

