

## **Selbstbehauptungstraining für Mädchen**

**Liebe Kinder,  
sehr geehrte Eltern,**

hiermit erhalten Sie einige Informationen zu unseren Selbstbehauptungstrainings für Mädchen – wir freuen uns über euer Interesse und eure Teilnahme!

### **Kurze Beschreibung der Workshops**

#### **Selbstbehauptungstraining für Mädchen**

Eigene Grenzen und Rechte zu erkennen und durchzusetzen ist ein wichtiger Bestandteil der Workshops. Die Teilnehmerinnen erhalten Informationen zu verschiedenen Gewaltformen, sowie Einblick in Gegenwehrmöglichkeiten, die bei (sexualisierter) Gewalt, körperlichen Übergriffen, Mobbing, und anderen Stresssituationen im (Schul-) Alltag eingesetzt werden können. Mit speziellen Übungen werden effektive Verhaltensweisen eingeübt die in Stresssituationen eingesetzt werden können. Es werden Befreiungs-, Schlag-, Flucht- und effektive körperliche Techniken trainiert, die von jedem Mädchen unabhängig von Größe, Alter oder Beeinträchtigung erlernbar sind.

#### **Jedes Mädchen kann sich wehren!**

##### **Für Mädchen von 8 – 13 Jahren**

**Samstag**, 18.04.2026, 10:00 – 15:00 Uhr, Turnhalle der Margaretenschule Heimbach-Weis,  
Schulstr. 10. 56566 Neuwied,

**Kosten:** 20,- €

#### **Starke Mädchen**

##### **Für Mädchen der 2. bis 4. Klassenstufe**

**Samstag**, 12.12.2026, 10:00 – 16:00 Uhr, Bürgerhaus Torney, Westpreußenstraße 1, 56567  
Neuwied

**Kosten:** 20,- €

### **Wichtige Informationen**

**Bitte bei allen Kursen Mitbringen:** Bequeme sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Verpflegung

**Anmeldung/ Infos:** Kinder- und Jugendbüro der Stadt Neuwied, Kinder- und Jugendschutz, Tanja Buchmann. Heddesdorfer Str. 33, 56564 Neuwied. Telefon: 02631/802-170. E-Mail:

[kijub@neuwied.de](mailto:kijub@neuwied.de)

