



Starke Mädchen



Durchgeführt von:

Jugendpflegerin

Ute Kriens

Trainerin für Selbstbehauptung/

Selbstverteidigung

ausgebildet vom:

Deutscher Kinderschutzbund

- Ortsverband Rheine e.V. -

**Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurs
für Mädchen**

von 12 – 14 Jahre

in den Osterferien

Mi.20.04. bis Fr.22.04.22

K.O.T. Jugendheim

Ulla Wilken

Boakenstiege 3

48341 Altenberge

Tel.: 02505/949575



Willst du lernen Dich zu verteidigen?

Mit deiner Stimme, mit deiner Kraft, mit deinem Körper?

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (SB / SV) ist für jedes Mädchen wichtig!

Egal ob du klein oder groß, dick oder dünn, laut oder leise, sportlich oder nicht, schüchtern oder mutig bist.

Wir üben Selbstverteidigungstechniken, wie Schlag- Tritt- und Befreiungstechniken....

Wir probieren Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstsicherheit aus....

Wir sprechen über Verhalten in Gefahrensituationen....

Wir sagen dir, an wen du dich in Notfällen wenden kannst.

Na, hast du Lust bekommen mitzumachen?
Dann melde dich direkt an.

Anmeldung ab sofort!

- Achtung -

Begrenzte Zahl der Teilnehmerinnen!

Grundkurs für Mädchen von 12 - 14 Jahre

3 x 3 Unterrichtsstunden,

Gebühr: 30,00 Euro

Veranstaltungsort:
K.O.T. Jugendheim

Wann:
in den Osterferien:

Mi. 20.04. – Fr. 22.04.2022
jeweils von 11.00 – 14.00 Uhr

Mitzubringen sind Verpflegung, Getränke, Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

**Anmeldung im K.O.T. Jugendheim
Ulla Wilken**

Boakenstiege 3,
48341 Altenberge unter:
02505 / 949575 (ab 15 Uhr)
oder persönlich

Für weitere Fragen stehe
ich gerne zur Verfügung:
Ulla Wilken

Schriftliche Anmeldung

**Grundkurs
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**

Für Mädchen von 12 - 14 Jahren

**Bitte im Jugendheim oder im
Pfarrbüro mit der Gebühr
(30,00 €) zusammen abgeben!**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Alter: _____

Datenschutz:

Ich sind damit einverstanden, dass Fotos, für die Öffentlichkeitsarbeit, die im Kurs gemacht wurden und auf denen ggf. unser Kind erkennbar ist, auf der Homepage, der Facebookseite, der Zeitung oder auf Flyern, etc. genutzt werden dürfen:

0 Ja / 0 Nein

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:
