

**Selbst!**  
**Bewusst!**  
**Sein!**



## Entdecke DEINE Stärke

# Selbstbehauptungskurs für Mädchen

### **STARK sein heißt:**

- sich wehren können
- Gemeinheiten zu durchschauen und zu wissen, wie man reagieren kann
- Tricks geübt zu haben, um schwierige Situationen gut meistern zu können.
- sich selbst gut zu kennen, mit all den eigenen Stärken und Schwächen
- zu wissen, mein Körper gehört mir
- auf seine Gefühle zu hören
- zu wissen, dass Eltern für einen immer da sind
- sich Hilfe zu holen. Zusammen ist man noch stärker

**Möchtest du wissen wieviel Stärke und Power in dir steckt?  
Dich selbst noch besser kennenlernen?  
Willst du dich im Notfall wehren können?  
Du kannst es hier lernen durch Spiele, Informationen  
und coole Tipps und Tricks!!!**

Die Kurse verstehen sich als Selbstbehauptungskurse  
und nicht als Selbstverteidigungskurse.

Jeder Kurs von „Entdecke deine Stärke“ geht auf den Entwicklungsstand der  
Teilnehmer/innen ein und wird mit altersspezifischen Themen unterrichtet.

### **Teenie-Kurs für Mädchen von 11-15 Jahren**

**Der Kurs beinhaltet: 4 Kurstermine für die Teenies, Dauer je 1 Stunde**

**Kurstermine: 20.02./27.02./05.03./12.03. jeweils um 16:00 Uhr**

**Kursort: Sportheim Schwabsoien**

**Kursgebühr: 65,-- €**

**Kursleitung: Sabine Seelos, Selbstbehauptungstrainerin**

Infos bei Sabine Seelos Tel. 08861/693073 oder [sabine.seelos@web.de](mailto:sabine.seelos@web.de)

### **Anmeldung bei:**

Birgit Bussewitz, 08868/1572 oder 01575 6346765