

Jedes Mädchen kann sich wehren

Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs

■ SILLENBUCH

In der Klasse, auf Partys, beim Chatten, beim Date oder mit Freunden – immer wieder gibt es Situationen, in denen sich Mädchen unsicher fühlen und nicht wissen wie sie reagieren sollen, wenn jemand zu nahe kommt oder etwas will, was das Mädchen nicht möchte.

In einem Kurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit der Trainerin Renate Rommel können Mädchen ab zwölf Jahren zusammen mit anderen Mädchen lernen, wie man sich gegen Anmache und Belästigungen schützen oder in bedrohlichen Situationen wehren kann.

„Zum Beispiel können wir unsere Stimme und unsere Körpersprache (laut-)stark einsetzen und lernen, Grenzen zu setzen und „NEIN“ zu sagen, wenn wir etwas nicht wollen und Anmache und Belästigungssituationen frühzeitig abstoppen“, erklärt die Trainerin.



Renate Rommel, Selbstbehauptungstrainerin
Foto: Ehehalt

„Außerdem werden wir einfache und wirkungsvolle Techniken üben, mit denen man sich bei einem Angriff effektiv verteidigen kann.

Dabei geht es nicht um komplizierte Kampfsport-Techniken, sondern um Selbstverteidigung!“

Zudem gibt es viel Spaß und Auflockerung mit tollen Spielen und Übungen und Zeit für Gespräche! Mädchen werden in diesem Kurs

ermutigt, ihre Gefühle wahrzunehmen, um unangenehme und bedrohliche Situationen möglichst frühzeitig zu erkennen und abzustoppen. Wir möchten dabei vor allem unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken und uns eigene Möglichkeiten der Selbstbehauptung erarbeiten.

Und dabei gilt: Jedes Mädchen kann sich wehren und jede hat ihre Möglichkeiten der Gegenwehr! Dieser Grundkurs ist für Mädchen ab zwölf Jahren und findet in den Osterferien am Donnerstag und Freitag, 16. und 17. April, in der Mobilien Jugendarbeit, Bernsteinstraße 4, statt.

Er kostet übrigens nur fünf Euro.

Anmeldung bei Café Alberta, Telefon 47 906 13, Mobile Jugendarbeit, Telefon 44 11 522, Jugendhaus Sillenburg, Telefon 47 18 29.

Weitere Infos findet man unter www.maedchen-selbstverteidigung.net. ge