

SSV Germania Wehrden e.V. in Zusammenarbeit mit der VHS Holzminden:

# Ich meine „NEIN“ wenn ich „NEIN“ sage



Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungskurs für  
Mädchen von  
10 bis 17 Jahren

Am: 26./27. April 2008

Wo: Turnhalle Wehrden

Jeweils von 10 - 17 Uhr

Referenten: Silvia Kieven und Erhard Wingrat

Kosten: 25 € Vereinsmitglieder\* / 40 € Nichtmitglieder

\*bei mindestens 1-jähriger Vereinszugehörigkeit



!!! weitere Infos und Anmeldung siehe Rückseite !!!

**Dozenten:**

**Silvia Kieven**  
**3. Dan Karate**

**Erhard Wingrat**  
**5. Dan Karate**

**Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen**

- Viele Mädchen (und Frauen) bemühen sich eher unauffällig zu sein, schränken sich ein, fühlen sich unsicher oder gehen abends nicht mehr aus dem Haus. Alltägliche Grenzüberschreitungen oder Nötigungen sind oft die Ursache für dieses Verhalten. Der Kurs beinhaltet sowohl Gesprächselemente über Ursachen, Täter und Opfer, als auch die praktische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung durch Übungen und Rollenspiele.  
Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe Sweatshirt und ein Handtuch mitbringen!

**Ziele und Inhalte:**

- Gewalt gegen Mädchen und Frauen / Alltägliche Grenzüberschreitungen / Nötigungen
- Reflexion der Geschlechterrolle / Ursachen / Täter / Opfer
- Selbstbehauptung /Körpersprache / Körperhaltung / Analyse von Alltagssituationen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Selbstverteidigung in Theorie und Praxis / Umklammerungen / Handgelenksumklammerungen / Fauststoß / Fußtritt
- Umgang mit konkreten Gewaltsituationen

**Methoden :**

- Übungen / Spiele
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Gespräche
- Rollenspiele
- Ausprobieren und Erproben

**Gruppengröße:**

- Maximal 18 Mädchen

---

**Anmeldung zum** Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen am 26./27.04.2008

**Vorname:** \_\_\_\_\_ **Nachname:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_ **Telefon:** \_\_\_\_\_

**Die Kursgebühr von 25,--€ pro Teilnehmerin (40,-- € für Nicht-Vereinsmitglieder) bringe ich zu Beginn des Kurses mit. Anmeldeschluss ist Samstag, 19.04.2008**

**Unterschrift der Eltern:** \_\_\_\_\_

Anmeldung bitte bei Steffen Kanand / Ute Pannewitz oder Übungsleiter/in abgeben