

## Grenzen setzen

### Selbstsicherheit und Selbstbehauptung für weibliche Jugendliche im Alter zwischen 13 und 16 Jahren

---

In den Trainingsgruppen werden präventive Handlungsmöglichkeiten von den Teenagerinnen selbst erarbeitet und einfache anwendbare Techniken zur Selbstverteidigung eingeübt. Daneben gehen wir auf die Fragen und Wünsche der Mädchen ein.

#### Im Training lernen die Teilnehmerinnen:

- Erkennen/Einschätzen von Gefahrensituationen
- Rollenspiele
- Selbstbewusste Körperhaltung
- Konsequentes Wehren gegen Übergriffe
- Umgang mit dem Thema Sexualität

Der Kurs findet an einem Wochenende (Samstag und Sonntag)  
zwischen 9.00 Uhr und 14.00 Uhr statt.

Beginn: Bei Interesse bitte melden

Ort:

Kosten:

Trainerinnen: **Jazinta Jacobs, 3.Dan Aikibudo**

**Tel: 02440 – 911268**

**Bettina von Keitz, Präventivtrainerin**

**”Haltung und Bewegung”, 1.Dan Karate + Judo**

**Tel.: 02251- 51252**

**Sigrid Arabin-Möhrer, Vorsitzende MumM e.V.**

**Tel.: 02255-8977**