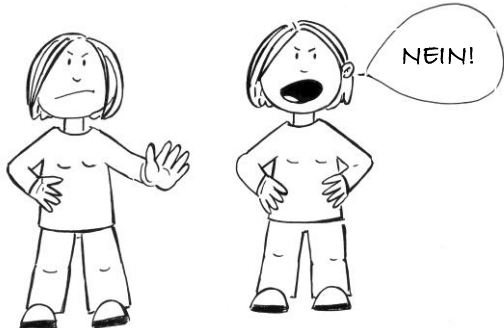


## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen\* von 10 -12 Jahren in den Sommerferien



Im Kurs üben wir, wie ihr euch in unangenehmen und gefährlichen Situationen, aber auch in kniffligen Alltagssituationen verhalten und euch, wenn notwendig, schützen könnt.

„**Da hau ich lieber ab**“: Wie ihr gefährliche Situationen frühzeitig erkennen und vermeiden oder möglichst schnell beenden könnt

„**Was ich sage, meine ich auch**“: Wie ihr Selbstsicherheit ausstrahlen könnt, wie ihr eure Stimme einsetzen könnt und wie ihr euch mit Worten wehren könnt, um euch zu behaupten

„**Die Alarmanlage**“: Mein Gefühl, mein Bauch sagt mir, was in Ordnung ist und was nicht, mein Kopf sagt mir, was ich dagegen tun kann.

„**Wer nicht hören will...**“: Wie ihr euch, wenn es sein muss, durch einfache Schlag- und Tritttechniken wehren könnt. Die Techniken sind effektiv und einfach zu erlernen, so dass ihr nicht sportlich sein müsst, um sie zu üben zu können.

„**Jetzt muss mir jemand helfen**“: Wie, wann, warum und wo ihr euch Hilfe holen könnt und sollt. Wir werden unterschiedliche Strategien besprechen und sinnvolle Verhaltensweisen in Rollenspielen durchspielen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung wie Turn- oder Jogginghosen, Turnschlappchen oder Turnschuhe, Getränk, eventuell ein Vesper, da wir auch Pausen machen werden.

**Ort:** Frauen\*ProjekteZentrum im Veranstaltungsraum (2. Stock)  
Weberstraße 8  
72070 Tübingen

<b>Termine:</b>	02.09.2021	14 – 17.30 Uhr	(Sommerferien)
	03.09.2021	14 – 17.30 Uhr	(Sommerferien)
	04.09.2021	14 – 17.30 Uhr	(Sommerferien)

**ACHTUNG:** die drei Termine gehören zusammen. Der Kurs beinhaltet drei Einheiten.

**Kosten:** 40,- € (Sonderregelungen auf Anfrage)  
Bitte am ersten Kurstag in bar mitbringen.

**Absagen:** Bei Absagen bis zum Anmeldeschluss erheben wir keine Gebühren. Bei Absagen nach Anmeldeschluss müssen die vollen Kurskosten in Rechnung gestellt werden, da der vergebene Platz nicht neu besetzt werden kann.

**Kursleiterin:** Gabi Späth

**Anmeldung:** bitte bis spätestens 22.08.2021 per Mail an [sv@tima-ev.de](mailto:sv@tima-ev.de)

**Datenschutz:** Wir speichern die uns zugesendeten Daten (Name, Geburtstag/Alter, Kontaktdaten) zur Anmeldung und um euch/Ihnen Informationen zukommen zu lassen. Wir behandeln diese vertraulich.