

## **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen Stark sein mit Spaß**

Das Leben von Frauen und Mädchen in unserer Gesellschaft ist immer noch mit vielen Einschränkungen und Ängsten verbunden, die oft gar nicht mehr auffallen, weil sie so „normal“ sind. Mädchen werden ermutigt ihre eigenen Stärken und Grenzen kennen zu lernen, um ihre Handlungsspielräume zu erweitern und sich besser behaupten zu können. Außerdem gibt es Spiele, Vorbereitungs- und Entspannungsübungen – also viel Spaß am gemeinsamen Tun.

Mädchen raufen und toben sich gern in einer Turnhalle aus. Sie entdecken allmählich das Fußballspielen für sich und lieben Fang- oder Abenteuerspiele in der Gruppe. Sie genießen es, laut zu sein und viel Platz zu haben. Leider kommen solche Bedürfnisse im Alltag oft zu kurz. Lernen findet überwiegend im Sitzen statt, es gibt immer weniger Spielräume im Freien. Mädchen nutzen zudem die vorhandenen öffentlichen Plätze deutlich weniger als Jungen. Auch der Zugang zu einem Sportverein und die Entscheidung für eine ganz bestimmte Sportart fällt Mädchen schwerer, wenn sie nicht gerade Ballett, Turnen oder Reiten interessiert sind. Das alles trägt dazu bei, dass viele Mädchen körperlich unsicher sind und sich nicht gut behaupten oder körperlich wehren können, obgleich ein gesundes Durchsetzungsvermögen mehr und mehr in unserer Gesellschaft gefragt ist.

Die Trainerin: Heike Metzger hat jahrelange Erfahrung im Bereich der Gewaltprävention, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Gewalt zu verhindern und sich selbst vor Gewalt zu schützen ist ein Ziel ihrer Arbeit, so auch der gewaltfreie und faire Umgang der Kinder untereinander. Seit 1986 arbeitet sie daran Frauen und Mädchen stark zu machen und sich nicht alles gefallen zu lassen.

Hier die nächsten Kurstermine:

<p>Kurs in der Anne-Frank-Realschule, Bruchwiesenstraße 310, 67059 Ludwigshafen für <b>10 - 13 jährige Mädchen</b> Samstag und Sonntag, 9. + 10. April 2016 für <b>Frauen und Mädchen ab 16 Jahren</b> Samstag und Sonntag, 23. + 24. April 2016 jeweils von 10 – 15.00 Uhr / Kursgebühr: € 70,00</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist auf Anfrage möglich.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

- Ute Beuchert -

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Ludwigshafen e.V.

Bahnhofstraße 83, Tel.: 0621 / 52 52 11, Fax: 0621 / 52 52 26

E-Mail: [info@kinderschutzbund-ludwigshafen.de](mailto:info@kinderschutzbund-ludwigshafen.de)