

# „NEIN HEISST NEIN!“ MÄDCHENSELBSTBEHAUPTUNGS- UND SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS (8-11 JAHRE) COACHING FÜR EIN SELBSTBEWUSSTES LEBEN



Foto © clipdealer

**Veranstaltungsort:**  
Turnhalle der Grauthoffschule  
Falkenstr. 29  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

**Start:**  
**Freitag, 20.10.2023**  
**14:00 - 16:30 Uhr**  
**an vier aufeinander**  
**folgenden Freitagen**  
Teilnehmerzahl:  
max.10, min. 6

## **Selbstbehauptung beginnt im Kopf!**

Erforderlich dazu ist eine Grundhaltung von Selbstbewusstsein und Selbstachtung, die es erlaubt, entschieden „Nein“ zu sagen.

Du lernst Sicherheit im Umgang mit Fremden sowie Personen aus dem sozialen Nahbereich. Dabei wird über deine Rechte und Grenzen in Alltagssituationen gesprochen. Für den Notfall werden leichte und wirksame körperliche Selbstverteidigungstechniken mit Unterstützung deiner Stimme geübt. Geschult wird auch die Wahrnehmung deiner Gefühle. Dabei kommt es vor allem darauf an, zu erspüren, wann „ich mich wohl fühle und wann etwas nicht (mehr) o.k. ist“. Ihr sprecht über Drohungen, Schuldgefühle, Geschenke etc. und lernst du Grenzen zu setzen und Grenzverletzungen zu erkennen und wie du reagieren solltest.

Kursleiterin: Katja Schierbaum (BellZett e.V.)

Gebühr: 40 € / 20 € bei Vorlage des Familienpasses der Stadt SHS

**Bequeme Kleidung/  
Essen und Trinken  
bitte mitbringen!**

## **Auskunft und Anmeldung:**

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Schloß Holte-Stukenbrock,  
Telefon 0 52 07 89 05 - 333, Mail [gleichstellung@stadt-shs.de](mailto:gleichstellung@stadt-shs.de)