

WenDo - Selbstbehauptungstrainings für Mädchen



In einer Gruppe von gleichaltrigen Mädchen wird erlernt, wie man selbstbewusst unangenehmen Situationen entgegentreten, sich behaupten und sich wehren kann. Den Mädchen wird Raum zum Kämpfen, Schreien, Quatschen, Spaß haben und Ausprobieren verschiedener Befreiungstechniken und Tricks gegeben. Dabei geht es nicht um körperliche Kraft, sondern um Köpfchen, Technik und Selbstbehauptung. Die Mädchen werden sich ihrer eigenen Grenzen bewusst und lernen während des Trainings diese zu verteidigen.

Wann finden die Selbstbehauptungskurse statt?

- Wann: freitags von 15:00 bis 18:00 Uhr und samstags von 9.00 bis 14.00 Uhr
- Wo: Der Veranstaltungsort für das Selbstbehauptungstraining wird kurzfristig bekannt gegeben.
- Kosten: 18 € pro Person

Bei Interesse an dem nächsten Selbstbehauptungskurs können Sie sich telefonisch in der Beratungsstelle unter der Telefonnummer (05921) 6464 anmelden

Der Selbstbehauptungskurs wird angeboten von

- der Beratungsstelle Hobbit
- dem Landkreis Grafschaft Bentheim
- dem Kreissportbund / Sportjugend Grafschaft Bentheim