

## Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Frankenthal

Ihr Ansprechpartner:

Rita Reisinger

Westliche Ringstraße 5

67227 Frankenthal

Tel (06233) 29 90 90

Fax (06233) 29 90 92

Öffnungszeiten:

Dienstag 9 – 12 Uhr

Donnerstag 12 – 15 Uhr

[dksb\\_frankenthal@imail.de](mailto:dksb_frankenthal@imail.de)

[www.dksb-frankenthal.de](http://www.dksb-frankenthal.de)

Bankverbindung:

IBAN: DE 45 546 512 400 24 00 300 80

BIC: MALADE 51 DKH



# Stark sein mit Spaß!

Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung  
für Mädchen



die lobby für kinder

## Selbstverteidigung beginnt im Kopf

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 an Ballett, Turnen oder Reiten interessiert sind. Das alles trägt dazu bei, dass viele Mädchen körperlich unsicher sind und sich nicht behaupten oder körperlich wehren können, obgleich ein gesundes Durchsetzungsvermögen mehr und mehr in unserer Gesellschaft gefragt ist.

## Willst Du herausfinden wie stark Du sein kannst?

Bist Du zwischen 7 und 13 Jahre alt und willst gemeinsam mit anderen Mädchen herausfinden, wie stark Du wirklich bist?

Dann mach mit beim Selbstbehauptungskurs für Mädchen.

Du wirst bei uns:

- Spiel und Spaß erleben
- verschiedene Reaktionsmöglichkeiten ausprobieren
- ein selbstsicheres Auftreten einüben
- Deine eigene Stärke entdecken
- unangenehme oder gefährliche Situationen einschätzen lernen
- Dich besser behaupten und verteidigen lernen
- Du kannst mit anderen Mädchen über Deine Erfahrungen sprechen und Gefühle austauschen

## Bist Du neugierig geworden?

Dann besprich Deine Kursteilnahme mit Deinen Eltern.

Die nächsten Kurstermine findest Du in der Beilage

## Wer kann mitmachen

Teilnehmen können alle Mädchen unabhängig von Hautfarbe, Größe, Gewicht, Herkunft und Religion.

Unsere Kurse sind nach Alter gestaffelt. Es gibt einen Kurs für 7- bis 9-jährige und für 10- bis 13-jährige Mädchen.

Die Gruppengröße beträgt maximal 16 Personen.

Die Trainer besitzen 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.



die lobby für kinder