

# Selbstverteidigungstraining für Mädchen

# Verbindliche Anmeldung zum Selbstverteidigungstraining für Mädchen

Die Stadtjugendpflege Geisenheim bietet in Kooperation mit dem Präventionsrat Unterer Rheingau einen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für **Mädchen im Alter von 8 - 11 Jahren** an. Der Kurs findet am **Samstag, dem 23. Oktober 2021 von 10.00 - 16.00 Uhr** statt. Es können Mädchen aus den Städten Geisenheim, Oestrich-Winkel, Rüdesheim und Lorch teilnehmen.

Ziele und Inhalte dieses Kurses sind unter anderem:

- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- Übungen zur Selbstbehauptung
- Wahrnehmung für Gewaltsituationen schulen
- Wahrnehmungsübungen zur Stärkung der Intuition
- Altersgerechte und spielerische Vermittlung wichtiger Abwehr- und Angriffstechniken, sowie das Üben von Selbstbehauptung
- Wissen über Anlaufstellen in Notsituationen und die Art und Weise wie man jemanden anspricht sind Grundlagen dieses Kurses.
- Alle Übungen werden freiwillig durchgeführt und wichtige Themen, wie zum Beispiel Angst, werden behutsam besprochen.

Die Trainerin ist Diplom-Sozialpädagogin und leitet seit vielen Jahren Selbstbehauptungskurse für Mädchen, für Frauen und für Menschen mit Behinderungen.

Ort: **Rheingau Atrium in Geisenheim, Germania-Saal**

Kursgebühr: **25,00 €** (Wird zu gegebener Zeit angefordert)

Die Anmeldung wird durch Bestätigung seitens der Jugendpflege gültig. Bei kurzfristiger Absage wird die gesamte Kursgebühr fällig. Bei Absagen bis 5 Tage vor dem Projekt eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 €.

Das Anmeldeformular senden Sie bitte an:

Stadtjugendpflege Geisenheim

Rüdesheimer Straße 48, 65366 Geisenheim, Telefon: 06722 / 701-148

Als Scan an E-Mail: [jugendpflege@geisenheim.de](mailto:jugendpflege@geisenheim.de)

Hiermit melde ich mich zum Selbstverteidigungskurs verbindlich an.

---

Name, Vorname Teilnehmerin

---

Straße

---

PLZ, Wohnort

---

Telefon

Notfallnummer

---

Alter

---

E-Mail Adresse

Ich möchte gerne auch weiterhin über Angebote der Jugendpflege informiert werden und bin damit einverstanden, dass zu diesem Zweck meine Kontaktdaten für 2 Jahre gespeichert werden.  Ja  Nein

Ich nehme zur Kenntnis, dass ich bzw. meine Haftpflichtversicherung für Schäden, die mein Kind verursacht, aufkommen muss. Ich nehme zur Kenntnis, dass seitens des Veranstalters kein Unfallversicherungsschutz für die Teilnehmer besteht.

---

Ort, Datum

Unterschrift der / des Erziehungsberechtigten

Weitere Angebote und Flyer  
zum Download findest Du  
online:



[www.geisenheim.de/Jugend](http://www.geisenheim.de/Jugend)

# Selbstverteidigung

## Training für Mädchen

Samstag, 23. Oktober 2021

10:00 - 16:00 Uhr

Präventionsrat  
Unterer Rheingau

Stadtjugendpflege

