

### Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Die Stadtjugendpflege Geisenheim bietet in Kooperation mit dem Präventionsrat „Unterer Rheingau“ einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen im Alter von 8 bis 11 Jahren an. Der Kurs findet am Samstag, dem 19. Oktober 2019 in der Zeit von 10.00 bis 16.00 Uhr im Rheingau Atrium in Geisenheim, Germania-Saal, 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:  
Körpersprache, Einsatz von Stimme, Ausdrücken von Bedürfnissen und Gefühlen, Ausdruck eines klaren Neins, Grenzen setzen
- Wahrnehmung für Gewaltsituationen schulen
- Wahrnehmungsübungen zur Stärkung der Intuition

Altersgerecht und spielerisch werden die wichtigsten Abwehr- und Angriffstechniken gelernt und Selbstbehauptung geübt. Weiterhin sind beispielsweise auch das Wissen, wo die Mädchen im Notfall Hilfe bekommen oder wie sie jemanden ansprechen können, Grundlagen dieses Kurses. Alle Übungen sind freiwillig und wichtige Themen, wie beispielsweise „Angst“, werden behutsam besprochen.

Da die Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach Eingangsdatum berücksichtigt. Die Kursgebühr beträgt 25,00 € und wird zur gegebenen Zeit angefordert.

Anmeldeformulare und weitere Informationen sind erhältlich bei: Jugendpflege Geisenheim, Rüdeshheimer Straße 48, 65366 Geisenheim, Tel.: 06722 / 701-148 oder 701-137, E-Mail: [andrea.walderbach@geisenheim.de](mailto:andrea.walderbach@geisenheim.de) oder [annemarie.freudenberg@geisenheim.de](mailto:annemarie.freudenberg@geisenheim.de)

Geisenheim, den 19. August 2019  
DER MAGISTRAT

Christian Aßmann  
Bürgermeister

☎ 06722/ 701131

**Verteiler:**

- A
- B
- C
- D (Internet: Rubrik „Aktuelles“, Social Media)
- E (Aushang: Edlef / Rathaus)