

# STARKE MÄDCHEN AB 12

## Selbstsicherheit – Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein Für Mädchen im Alter von 12 – 15 Jahren

Findest Du Dich manchmal etwas zu schüchtern und möchtest das gern ändern?

Das „schwache Geschlecht“ behauptet sich in der Welt – erlebe, was alles in Dir steckt!

Entdecke Deine Stärken, bewege Dich sicher in Deiner Umgebung und trete selbstbewusst auf!



### Stark

- Entdecke, wie viel Kraft Du entwickeln kannst
- Lerne, wie Du Ziele erreichen kannst, wenn Du Dich dafür entscheidest
- Setze Deine Stimme und Deinen Körper bewusst für einen starken Auftritt ein
- Vertrete Deine Bedürfnisse und Interessen anderen gegenüber

### Sicher

- Lerne, wie Du für Deine Sicherheit sorgen kannst, in dem Du gefährliche Situationen frühzeitig erkennst
- Lerne Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken, die Dir helfen, Dich körperlich zu wehren

### Selbstbewusst

- Lerne, Dich an neuen Orten und in unbekanntenen Situationen zu orientieren und zu behaupten
- Entdecke Deine Intuition und Wahrnehmung als verlässlichen Partner, um Situationen einzuschätzen

Gemeinsam mit anderen Mädchen erwartet Dich ein spannendes und abwechslungsreiches Wochenende in der Jugendbildungsstätte – **wir freuen uns auf Dich!**

### Kostenbeitrag

45,00 € für Teilnehmerinnen aus dem Bereich des Kreisjugendamtes  
67,50 € für Teilnehmerinnen aus Städten mit eigenem Jugendamt

In den Preisen sind Unterkunft, Materialkosten und Verpflegung enthalten.

### Termine

Datum:	18. – 20.03.2022	26. – 28.08.2022
Beginn:	Fr. 17:00 Uhr	Fr. 17:00 Uhr
Ende:	So. 15:00 Uhr	So. 15:00 Uhr
Anmeldeschluss:	03.03.2022	11.08.2022

Ankunft: ab 30 Minuten vor dem Seminarbeginn

### Referentinnen

Elena Rempel  
Luisa Bergmann

### Veranstaltungsort

Jugendbildungsstätte  
Sedanstraße 9  
58507 Lüdenscheid

[Online-Anmeldung](#)

