

STARKE MÄDCHEN AB 9

Selbstsicherheit – Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein Für Mädchen im Alter von 9 – 11 Jahren

Du kennst die Situation: Seit dem Schulwechsel gehörst Du nicht mehr zu „den Großen“? Du musst Dich erst einfinden und völlig neue Regeln verunsichern Dich? Du willst endlich auch zur neuen Klassengemeinschaft gehören, denn Deine Freundinnen besuchen teilweise andere Schulen? Es gibt viel Neues zu bewältigen und das bereitet Dir oft Unbehagen?

Wenn Du diese Situation ändern möchtest, entdecke bei den Starken Mädchen, welche Kraft in Dir steckt!

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, indem Du bedrohliche Situationen frühzeitig erkennst
- Lerne Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken, die Dir helfen, Dich körperlich zu wehren

Selbstbewusst

- Lerne, Dich an neuen Orten und Situationen zu orientieren und zu behaupten
- Entdecke Dein Bauchgefühl und Deine 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:	11. – 13.03.2022	05. – 07.08.2022
Beginn:	Fr. 17:00 Uhr	Fr. 17:00 Uhr
Ende:	So. 15:00 Uhr	So. 15:00 Uhr
Anmeldeschluss:	24.02.2022	21.07.2022

Ankunft: ab 30 Minuten vor dem Seminarbeginn

Referentinnen

Marianne Storms
Leonie Rammelsberg

Veranstaltungsort

Jugendbildungsstätte
Sedanstraße 9
58507 Lüdenscheid

[Online-Anmeldung](#)