



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 Teilnehmende aus dem Bereich des Kreisjugendamtes
67,50 € für Teilnehmende aus Städten mit eigenem Jugendamt

In den Preisen sind Unterkunft, Materialkosten und Verpflegung enthalten.

Termine

Datum:	17. – 19.03.2023	25. – 27.08.2023
Beginn:	Fr. 17:00 Uhr	Fr. 17:00 Uhr
Ende:	So. 15:00 Uhr	So. 15:00 Uhr
Anmeldeschluss:	02.03.2023	10.08.2023

Ankunft: ab 30 Minuten vor dem Seminarbeginn

Veranstaltungsort

Jugendbildungsstätte
Sedanstraße 9
58507 Lüdenscheid

Referentinnen

Elena Rempel
Luisa Bergmann

Anmeldung



Hier online anklicken
oder scannen

