



WenDo – Selbstverteidigungskurs des Fischelner Turnverein 1905 e.V. für Mädchen von 6-10 Jahren

Termin: 27. Februar – 07. Mai 2012 (8x) Montags 15.30 – 17.00 Uhr
(27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 30.04., 07.05.)

Ort: Gymnastikhalle der Erich-Kästner-Förderschule, von-Ketteler-Str. 31a (Kellerhalle)
Gruppengröße: 12 Teilnehmerinnen; der Kurs kommt nur zustande, wenn sich
mindestens 10 Teilnehmerinnen angemeldet haben (auch Nichtmitglieder)

Kosten: € 80,-- Vereinsmitglieder / € 94,-- Nichtmitglieder incl. Material;
die Lehrgangsgebühr ist mit der Anmeldung auf das Konto
46 00 88 19 bei der Sparkasse Krefeld (BLZ 320 500 00) zu überweisen

Anmeldeschluss: 22. Februar 2012 – Geschäftsstelle Kölner Str. 574 – 47807 Krefeld

Inhalte des Trainings sind:

- Übungen, um in Stresssituationen ruhig zu bleiben und Panik zu verhindern.
- Wahrnehmungsübungen und Kriterien, um Situationen schnell und sicher einzuschätzen und sinnvolle Handlungsstrategien zu entwickeln.
- Übungen zu Körpersprache, Stimme und Bewegung, um durch gezielten Einsatz dieser Mittel selbstbewusstes Auftreten zu unterstützen und heikle Situationen zu entschärfen.
- Selbstverteidigungstechniken, die effektiv und leicht zu erlernen sind, um die Angst vor körperlichen Angriffen abzubauen und sich im Notfall schützen zu lernen.
- Rollenspiele und Nachstellen von "heiklen" Alltagssituationen, um individuelle Reaktionen besser kennenzulernen und gewaltfreie Konfliktlösung einzuüben.
- Altersgerechte Informationen zum Thema Gewalt und Sicherheit. Mobbing, sexueller Missbrauch, Gefahren im Chat und Hilfsmöglichkeiten für betroffene Mädchen sind fester Bestandteil des Kurses.

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Vertiefungskurs, an dem jedoch auch alle teilnehmen können, die den Schnupperkurs nicht besucht haben. Der Kurs soll **Spaß** machen und so als **positive Erfahrung** unter Mädchen das Selbstbewusstsein als Mädchen unterstützen. Die Wünsche der Teilnehmerinnen sind entscheidend für die Planung des Kurses. Jede Übung ist freiwillig, da nur so das Kursziel (Sag Nein, wenn dir etwas nicht gut tut!) glaubwürdig vermittelt werden kann.

✂-----

Anmeldung zum WenDo-Kurs des FTV 1905 e.V.

Name, Vorname: _____ **Alter:** _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ **E-Mail:** _____

Die Kursgebühr in Höhe von € 80,-- (Vereinsmitglieder) bzw. 94,-- (Nichtmitglieder) habe ich auf das Vereinskonto überwiesen.

Unterschrift Erziehungsberechtigte/ r _____