

ORGA auf einen Blick:

Termin / Ablauf

- Wie treffen uns an beiden Kurstagen um 10.00 Uhr – um 15.00 Uhr kannst Du wieder abgeholt werden.

Mitbringen:

- Du brauchst bequeme Sportkleidung und Sportschuhe (mit hellen Sohlen, damit Du sie in der Halle benutzen kannst), oder Turnschlappchen, sowie dicke Socken und etwas Warmes zum Überziehen für die Pausen!
- Du brauchst etwas zu Essen für Dich, vor allem für die Mittagspause.
- WICHTIG: bring bitte eine Flasche Wasser für Dich mit – Du wirst sicher schwitzen und darum durstig sein.

Ort:

- Die gastgebende Gemeinde für diesen Kurs ist Vallendar, die Turnhalle, in der der Kurs stattfindet, ist: **Schulstraße 9, 56179 Vallendar**

Kosten:

- Der Kurs kostet **für beide Tage 25 Euro** pro Mädchen, **bring das Geld bitte bar und passend an diesem Tag mit zum Kurs**, dort kannst Du es uns dann geben. Danke! 😊

Anmeldeschluss:

- Bitte meldet Euch **bis zum 15. September 2025** über diesen Link hier an:
<https://termine.ekir.de/d-920209>

Alternativ kannst Du Dich auch über diesen QR-Code gleich auf die Seite leiten lassen, auf der Du die Anmeldung findest.



Selbst- behauptungskurs für Mädchen ab 10 Jahre



am
**27. und 28.
September 2025**

Ein Angebot des
AK Mädchenarbeit im
Jugendreferat Koblenz

Hallo Liebe Mädchen!

Kennst Du das?

Manchmal ist einem komisch zumute, weil eine Situation oder ein Mensch unbekannt oder etwas sich „irgendwie merkwürdig“ anfühlt.



Manchmal hat man ein bisschen Angst oder fühlt sich einfach seltsam: in der Schule, im Bus oder auf dem Weg nach Hause.

Damit Du in Zukunft mit mehr Sicherheit und einem besseren Gefühl unterwegs sein kannst, laden wir Dich herzlich ein zu einem Selbstbehauptungskurs für Mädchen ab 10 Jahren.

Schon seit ein paar Jahren haben wir für diesen besonderen Kurs eine tolle Trainerin gefunden – sie heißt **Martina Bresgen** und freut sich schon sehr mit Euch zu Arbeiten. Sie ist ausgebildete Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und wird an beiden Kurstagen für Euch da sein. Sie bietet dafür verschiedene spannende und stärkende Übungen für Dich an.

Dabei geht es zum Beispiel um Deine Körpersprache, um Deine Wahrnehmung, um Selbstverteidigungstechniken und Rollenspiele.

Du kannst dies alles in einer geschützten Gruppe von gleichaltrigen Mädchen. Die Arbeit in der Gruppe ist vertraulich – das heißt: niemand darf außerhalb der Gruppe über das sprechen, was dort gesagt wird. Wenn Du etwas nicht ausprobieren möchtest ist das auch ganz in Ordnung – Du bist die Chefin für Dich!

Alle Mädchen sind willkommen – egal ob groß oder klein, Turnerin oder Sportmuffel, jede kann mit ihren Fähigkeiten mitmachen, niemand wird ausgeschlossen.

Damit Du Dich gut bewegen kannst, wäre es super, wenn Du bequeme Sportkleidung anziehen würdest, bitte bring Turnschuhe mit, mit denen man in eine Turnhalle darf (die also **HELLE SOHLEN** haben!) oder Turnschlappchen.

Außerdem brauchst du warme Kleidung, vielleicht einen Pullover und dicke Socken für die Pausen, und auch etwas zu Essen für die Mittagspause für Dich. Ganz wichtig: sich Bewegen macht durstig, bring Dir also **UNBEDINGT** eine Flasche Wasser mit für diesen Tag!

Wenn Du noch Fragen hast, melde Dich sehr gerne bei Deiner Jugendleiterin oder der Mitarbeiterin in der Mädchenarbeit.

Wenn Du nicht weißt, wer das ist, melde Dich gern im Jugendreferat, am besten per Mail an Iris Köhlbach: iris.koehlbach@ekir.de



*Wir freuen uns auf Euch,
und wünschen uns ganz viele
Anmeldungen!!!*

*Herzliche Grüße,
aus dem AK Mädchenarbeit
Petra Seidel (Ko-Pfaffendorf)
Alina Offermann (Winningen)
Annika Ruelke (Vallendar)
Iris Köhlbach (Jugendreferat)*