



Schon in der Bibel wird von mutigen und starken „Mädels“ erzählt!

Wir wollen, dass unsere Mädels noch mutiger und stärker werden!

Deshalb bietet die ev. Kirchengemeinde Michelbach/Unterschwarzach einen Selbstverteidigungskurs **„Mutig und Stark“** für **Mädels der 5. + 6. Klasse** an.

Der Kurs findet am 27.02. und an den 3 darauffolgenden Samstagen von 17 bis 18.30 Uhr im Pfarrhaus Michelbach statt. Die Kosten belaufen sich auf 40 € pro Kind.

Trainer ist Torsten Schmidt
Er ist seit vielen Jahren Trainer, Seminarleiter und Dozent für Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Gewaltprävention.
Weitere Infos unter (mutig-und-stark.de)

Geschult wird:

- * Körpersprache, ich darf NEIN sagen
- * Wie entsteht Streit, Mobbing, Abzocke und was kann ich dagegen tun
- * Grenzen setzen, Stimmeinsatz
- * Körperliche Verteidigung, Notwehr und Verhältnismäßigkeit
- * Grenzen der Verteidigung, gefährliche Situationen erkennen
Einschätzen und richtig handeln
- * gute und schlechte Geheimnisse
- * Hilfe holen, Hilfe leisten
- * mein Körper gehört mir....

Für den Kurs kann man sich bis zum 24.02.2016 bei Sandra Klenk unter Tel. 925614 anmelden.

Mutig & Stark