Selbst-Behauptungskurs

Beginn:	04. November 2026
Wann:	4 x mittwochs
Wann:	16:30 - 17:30 Uhr
Wo:	Turnhalle Niederwinden
Für wen:	Jungen und Mädchen 8 - 13 Jahre
Kosten:	79 €

für Jungen und Mädchen 8 - 13 Jahre







„Stark sein. Grenzen setzen. Sicher handeln“

Warum Selbst-Behauptung (SB) für Kinder?

Kinder und Jugendliche sollen sich sicher fühlen – in der Schule, auf dem Schulweg, in ihrer Freizeit und im Umgang mit anderen. In unserem Selbst-Behauptungskurs lernen sie, selbstbewusst aufzutreten, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und klar „Nein!“ zu sagen. Sie lernen, Situationen richtig einzuschätzen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und sich Hilfe zu holen. Gerade bei Mobbing, Ausgrenzung oder Konflikten ist es wichtig, an sich selbst zu glauben, ruhig zu bleiben und für sich einzustehen. Gleichzeitig stärken Übungen und effektive Selbstverteidigungstechniken Mut, Selbstvertrauen und Resilienz – damit Kinder lernen, für sich einzustehen und auch schwierige Situationen zu bewältigen.

Inhalt des SB-Kurses

- Selbstbewußtes Auftreten in verschiedenen Situationen anstatt die Opferrolle einzunehmen.
- Lerne frühzeitig unangenehme Situationen zu erkennen und angemessen zu reagieren.
- Zeige Grenzen auf. „STOP. Bis hier und nicht weiter!“
- Werde stark gegenüber Mobbing und Ausgrenzung.
- Übe einfache aber effektive Maßnahmen, die in Ausnahmesituationen weiter helfen.
- Werde Dir Deiner eigenen Stärke bewusst.

Anmeldung ab sofort unter:

SV@SportundAbenteuer.de

Sport- & Abenteuerschule
Anna und Uwe Schiessel
Hauptstrasse 93a, 79297 Winden
SV@SportundAbenteuer.de

Abteilung Taekwondo