

241-69508 Selbstbehauptung und -verteidigung für Jungen und Mädchen (ab 10 Jahren) und einem Eltern- bzw. Großeltern teil

Beginn	Sonntag, 21.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Arno Matthias
Informationen	Zielgruppe: Mehr Information auf "www.Mit-Grips-gegen-Muckis.de"
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Hier lernen Mädchen und Jungen in Begleitung jeweils eines Eltern- oder Großeltern teils mit kleinen und großen Gewalterfahrungen in ihrem Alltag richtig umzugehen, ohne selber aggressiv zu werden - also "mit Grips gegen Muckis". Wie kommen Kinder unbeschadet durch die zunehmend als gewalttätig empfundene Welt ohne Opfer oder Täter zu werden? Wir trainieren dazu in diesem Kurs mit den Erwachsenen gemeinsam: eigene Interessen erkennen und verteidigen; selbstbestimmt und nicht fremdbestimmt handeln; Vertrauen in die eigene Kraft stärken; Aufmerksamkeit entwickeln für gefährliche Personen, Orte und Situationen; Körpersprache verstehen und anwenden, um nicht als Angriffsziel ausgesucht zu werden; intelligente Abwehrtechniken, die auch gegen Größere und Stärkere funktionieren; sinnvolle Reaktionen auf verbale Angriffe; auch unter Druck ruhig und konzentriert bleiben. Mehr Information auf "www.Mit-Grips-gegen-Muckis.de". In der Kursgebühr sind ein Erwachsener und ein Kind enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.04.2024	10:00 - 17:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)