

Geht es dir auch so?

- Du willst etwas dagegen tun, wenn andere dich ärgern, bedrohen oder gemeine Wörter sagen
- Du würdest dich gerne so wehren können, dass du keinen Ärger bekommst aber andere auch nicht denken, du würdest dir alles gefallen lassen
- Du bist schon öfters alleine oder mit Freunden und Freundinnen unterwegs. Du wüsstest gerne ganz genau, wie du dich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen verhalten kannst
- Du würdest gerne einfache aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken erlernen.

In einem „Stark-sicher-fair“-Kurs kannst du alle Fragen stellen, die du möchtest und lernst, wie du dich wirkungsvoll und klar selbst verteidigen und behaupten kannst!



stark

Sicher

FAIR



Die Trainerin

Uschi Daub

1986-1993:

Viele fortlaufende Trainings, Schulungen, Seminare zu den Themen: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gewaltprävention.

1994-1995:

Zweijährige Ausbildung zur Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin.

Seit 1995:

Hauptberuflich tätig in der geschlechtsspezifischen Gewaltprävention.

Seit 2004:

Fortbildung zur Antigewalttrainerin.

Mitarbeit in einer Fachstelle bei Beratungen, Antigewalttrainings und Gewaltpräventionsprojekten u.a. in Heilbronn / Mannheim.

stark

Sicher

FAIR

Geschlechtsspezifische Gewaltprävention

Selbstverteidigung Selbstbehauptung

für mädchen & jungen



Das Angebot

- Gewaltpräventionskurse für Kinder
 - der Vorschule und Grundschule
 - ab der 5. Klasse
- Kurse nur für Mädchen
- Kurse nur für Jungen
- Kurse für Mädchen und Jungen
- Kurse für Eltern mit Kindern
- Basis- und Fortgeschrittenenkurse
- Elterninformationsabende, Vorträge
- Kurs kann im Klassenzimmer stattfinden

Das lernst du im Kurs

- Wichtiges über deine Körpersprache, z.B. wie du dich groß machen kannst
- Laut und deutlich „Das möchte ich nicht!“ oder „Lass mich in Ruhe!“ zu sagen, wenn jemand etwas tut, dass dir unangenehm ist.
- Wie du es am besten schaffst, dass dir jemand hilft
- Für den Notfall: laut zu schreien und Selbstverteidigungstechniken
- Was du tun kannst, wenn du von einem fremden Erwachsenen angesprochen wirst
- Was du tun kannst, wenn dich andere ärgern oder beleidigen
- Stark zu sein, ohne andere klein zu machen



Geschlechtsspezifische Gewaltprävention wird der Unterschiedlichkeit von Mädchen und Jungen gerecht und ist seit langem fester Bestandteil der Kinder- und Jugendarbeit.

Mehr Informationen unter:

Web: www.stark-sicher-fair.de
E-Mail: u.daub@stark-sicher-fair.de
Mobil: 0160 - 96 77 72 31

