

Selbstverteidigungskurs

für Mädchen* ab 12
Jahren

GIRLS
SUPPORT
GIRLS

WENDO HILFT BEI...

....BLÖDEN SPRÜCHEN

....NERVIGEN ANMACHEN

....BELÄSTIGUNG

DU LERNST...

....EFFEKTIVE TECHNIKEN

....DEINE STÄRKEN KENNEN

....NEIN ZU SAGEN

....NOCH MEHR SELBSTVERTRAUEN

....SPASS ZU HABEN UND FIT ZU BLEIBEN

Das * bedeutet, dass alle
Geschlechter und
Identitäten, die sich als
weiblich fühlen, willkommen
sind

Wenn dein Interesse geweckt ist,
dann komm gerne vorbei!

Der Kurs besteht aus 4 Terminen und wird aufeinander
aufbauen, deswegen kommt bitte zu allen Terminen.

Die Termine sind (immer Mi.):

23.10./ 30.10./06.11./13.11.

von 14.30-16.00 Uhr

Der Kurs findet im Rahmen des Mädchen*treffs vom
Mehrgenerationenhaus statt.

Bringt sportliche Kleidung mit!
Der Kurs ist kostenlos.

Jugendraum (II-UG-03)
Mehrgenerationenhaus
Frankfurt

Idsteinerstr. 91

069/75003643

okja-team@kiz-gallus.de

Insta: @jugendtreff_mgh

Gefördert von:

children
Mit Kindern. Für Kinder!



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor



Selbstverteidigungskurs

für Mädchen* ab 12
Jahren

GIRLS
SUPPORT
GIRLS

WENDO HILFT BEI...

....BLÖDEN SPRÜCHEN

....NERVIGEN ANMACHEN

....BELÄSTIGUNG

DU LERNST...

....EFFEKTIVE TECHNIKEN

....DEINE STÄRKEN KENNEN

....NEIN ZU SAGEN

....NOCH MEHR SELBSTVERTRAUEN

....SPASS ZU HABEN UND FIT ZU BLEIBEN

Das * bedeutet, dass alle
Geschlechter und
Identitäten, die sich als
weiblich fühlen, willkommen
sind

Wenn dein Interesse geweckt ist,
dann komm gerne vorbei!

Der Kurs besteht aus 4 Terminen und wird aufeinander
aufbauen, deswegen kommt bitte zu allen Terminen.

Die Termine sind (immer Mi.):

23.10./ 30.10./06.11./13.11.

von 14.30-16.00 Uhr

Der Kurs findet im Rahmen des Mädchen*treffs vom
Mehrgenerationenhaus statt.

Bringt sportliche Kleidung mit!
Der Kurs ist kostenlos.

Gefördert von:

children
Mit Kindern. Für Kinder!



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor



Jugendraum (II-UG-03)
Mehrgenerationenhaus
Frankfurt

Idsteinerstr. 91

069/75003643

okja-team@kiz-gallus.de

Insta: @jugendtreff_mgh