



SELBSTVERTEIDIGUNG

WORKSHOP FÜR MÄDCHEN* AB 12 JAHREN



→ WANN?

MITTWOCH, 13.03.2024, 15:00-18:30 UHR
MITTWOCH, 20.03.2024, 15:00-18:30 UHR

→ WO?

IM JUGENDRAUM (II-UG-03)
VOM MEHRGENERATIONENHAUS FRANKFURT
IDSTEINER STRASSE 91, 60326 FFM

JEDES MÄDCHEN* KANN SICH WEHREN- AUCH DU!



DER WORKSHOP IST KOSTENFREI
- KOMM EINFACH VORBEI



ANMELDUNG BIS ZUM 11.03.

 WWW.KIZ-GALLUS.ORG

 017684982573

 MIRIAM.ARMAM@KIZ-GALLUS.ORG

DAS * BEDEUTET, DASS ALLE MENSCHEN WILLKOMMEN SIND, DIE SICH ALS MÄDCHEN IDENTIFIZIEREN ODER ALS MÄDCHEN GELESEN WERDEN

DU HAST DAS RECHT, DICH SICHER ZU FÜHLEN!

IN DIESEM WORKSHOP LERNST DU:

- **DEINEN GEFÜHLEN ZU VERTRAUEN**
- **DEINE KÖRPERSPRACHE, DEINE STIMME UND DEINEN KÖRPER RICHTIG EINZUSETZEN**
- **DICH GEGEN BELÄSTIGUNG UND DISKRIMINIERUNG ZU BEHAUPTEN UND FÜR DICH EINZUSTEHEN.**
- **WIE DU AM BESTEN „NEIN!“ SAGEN UND DICH DURCHSETZEN KANNST**
- **WIE DU IN GEFÄHRLICHEN SITUATIONEN ANGREIFER AUSSER GEFECHT SETZEN KANNST**

DAS ALLES ERLERNST DU IN GEMEINSAMEN ÜBUNGEN, ROLLENSPIELEN UND MIT KÖRPERLICHEN TECHNIKEN.

DU MUSST KEINE ERFAHRUNG IN KAMPFKUNST HABEN, DENN:

**JEDES MÄDCHEN* KANN SICH WEHREN-
AUCH DU!**

