

FC „Stella“ 1911 e.V. Bevergern

Ihr Ansprechpartnerin der Judoabteilung: Irina Arends
Telefon: 0160 4674233
E-Mail: Irina.Arends@nwjv.de



Selbstbehauptung für Mädchen – strong girls

- Veranstalter:** FC Stella Bevergern, Judoabteilung
- Termine:** **Dienstags, 08.05.18, 15.05.18, 29.05.18, 05.06.18, 12.06.18**
jeweils von 18.15 bis 19.15 Uhr
- Ort:** Judoraum der Harkenbergsporthalle, Westfalenstraße 5, 48477 Hörstel
- Elterninformationsabend:** **Dienstag, 17.04.2018 von 18.15 bis 19.00 im Stella Point**
(Heckenrosenstraße 36, 48477 Hörstel)
- Anmeldung:** bei Irina Arends unter iarends@web.de oder 0160 4674233 bis zum 16.04.2018 unter Angabe von Namen, Alter, Wohnort.
- Zielgruppe:** max. 20 Mädchen im Alter von 5 bis 8 Jahre, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich!
- Kosten:** **25,00 € bis zum 16.04.2018** auf folgendes Konto überweisen:

Kontoinhaber: Stella Bevergern
IBAN: DE 82 4036 1906 1300 38 3300
BIC: GENODEM11BB

Verwendungszweck: Selbstbehauptungskurs, Name, Vorname des Kindes, Alter

- Leitung:** **Irina Arends** (Gewaltpräventionstrainerin, Gesamtschullehrerin, 1. Bundesligakämpferin Judo , 2. Dan im Judo)
Jasmin Gierschmann (Trainerin C, 1. Bundesligakämpferin, 1. Kyu im Judo)
- Inhalte:** Gewalt hat heute viele Gesichter in der Gesellschaft. Dabei handelt es sich nicht allein um körperliche Gewalt. Auch Mobbing in der Schule, Beleidigungen und seelische Gewalt können Kindern Verletzungen und Schaden zufügen. Dieser Kurs soll die Kinder stark machen und in die Lage versetzen, sich erfolgreich gegen Grenzüberschreitungen, Mobbing, Ausgrenzung, Drohungen, Erpressungen oder gar körperliche Gewalt im Schulalltag und in anderen Lebenssituationen zur Wehr zu setzen. Denn ein gesundes Selbstbewusstsein ist ein wichtiger Baustein für den späteren Lebensweg.
- Themen:**
- Sensibilisierung von Gewalt
 - Stärkung des Selbstbewusstseins
 - Empathie entwickeln und anderen helfen
 - Umgang mit Ärger und Wut
 - sich gewaltfrei wehren
 - eigene Grenzen setzen und andere Grenzen akzeptieren
- Sonstiges:** Mitzubringen sind langärmeliges Sportzeug (z.B. Trainingsanzug). Dieser Kurs findet barfuß statt.

Mit freundlichen Grüßen

Die Judoabteilung

FC „Stella“ 1911 e.V. Bevergern

Ihr Ansprechpartnerin der Judoabteilung: Irina Arends
Telefon: 0160 4674233
E-Mail: Irina.Arends@nwjv.de



Selbstbehauptung für Mädchen – strong girls

- Veranstalter:** FC Stella Bevergern, Judoabteilung
- Termine:** **Dienstags, 08.05.18, 15.05.18, 29.05.18, 05.06.18, 12.06.18**
jeweils von 18.15 bis 19.15 Uhr
- Ort:** Judoraum der Harkenbergsporthalle, Westfalenstraße 5, 48477 Hörstel
- Elterninformationsabend:** **Dienstag, 17.04.2018 von 18.15 bis 19.00 im Stella Point**
(Heckenrosenstraße 36, 48477 Hörstel)
- Anmeldung:** bei Irina Arends unter iarends@web.de oder 0160 4674233 bis zum 16.04.2018 unter Angabe von Namen, Alter, Wohnort.
- Zielgruppe:** max. 20 Mädchen im Alter von 5 bis 8 Jahre, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich!
- Kosten:** **25,00 € bis zum 16.04.2018** auf folgendes Konto überweisen:

Kontoinhaber: Stella Bevergern
IBAN: DE 82 4036 1906 1300 38 3300
BIC: GENODEM1IBB

Verwendungszweck: Selbstbehauptungskurs, Name, Vorname des Kindes, Alter

- Leitung:** **Irina Arends** (Gewaltpräventionstrainerin, Gesamtschullehrerin, 1. Bundesligakämpferin Judo , 2. Dan im Judo)
Jasmin Gierschmann (Trainerin C, 1. Bundesligakämpferin, 1. Kyu im Judo)
- Inhalte:** Gewalt hat heute viele Gesichter in der Gesellschaft. Dabei handelt es sich nicht allein um körperliche Gewalt. Auch Mobbing in der Schule, Beleidigungen und seelische Gewalt können Kindern Verletzungen und Schaden zufügen. Dieser Kurs soll die Kinder stark machen und in die Lage versetzen, sich erfolgreich gegen Grenzüberschreitungen, Mobbing, Ausgrenzung, Drohungen, Erpressungen oder gar körperliche Gewalt im Schulalltag und in anderen Lebenssituationen zur Wehr zu setzen. Denn ein gesundes Selbstbewusstsein ist ein wichtiger Baustein für den späteren Lebensweg.
- Themen:**
- Sensibilisierung von Gewalt
 - Stärkung des Selbstbewusstseins
 - Empathie entwickeln und anderen helfen
 - Umgang mit Ärger und Wut
 - sich gewaltfrei wehren
 - eigene Grenzen setzen und andere Grenzen akzeptieren
- Sonstiges:** Mitzubringen sind langärmeliges Sportzeug (z.B. Trainingsanzug). Dieser Kurs findet barfuß statt.

Mit freundlichen Grüßen

Die Judoabteilung

