

Kurstermine 2026

Kurs für Mädchen* von 10 bis 12 Jahren

Sa., 4. Juli von 10 bis 16 Uhr und
So., 5. Juli von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Di., 30. Juni um 18.30 Uhr

Mit den Trainerinnen Susanne Funk und
Waltraud Laubenbacher, feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen (PI)

Kurs für Mädchen* von 12 bis 14 Jahren

Sa., 17. Oktober von 10 bis 16 Uhr und
Sa., 24. Oktober von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Di., 13. Oktober um 18.30 Uhr

Mit der Trainerin Theresa Wirthmüller,
feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (PI)

Veranstaltungsort

Ebersberg



Kursgebühr 60€

Bitte überweisen an:

Frauen helfen Frauen im Landkreis Ebersberg e.V.
IBAN DE19 7025 0150 0029 3956 54

Anmeldung

Bitte bis spätestens zum Elternabend telefonisch
oder per Email. Die Kursgebühr wird bei der An-
meldung fällig.

- Sollten die Kurse bereits ausgebucht oder kein
passender Termin dabei sein, führen wir eine
Vormerk- bzw. Warteliste auf die wir interessierte
Teilnehmerinnen* gerne aufnehmen.

Kontakt und Anmeldung

Beratungsstelle Frauennotruf Ebersberg
Bahnhofstraße 13a
85560 Ebersberg

www.frauennotruf-ebersberg.de
praevention@frauennotruf-ebe.de

08092-88110



Die Fachberatungsstelle wird gefördert von
LANDKREIS EBERSBERG



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

* Alle, die als Mädchen* gelesen werden und/oder sich als Mädchen* identifizieren.

Bildnachweise: Titel- und Innenseite: iStockfoto



**SELBST-
BEHAUPTUNGS-
KURS**
für Mädchen*
von 10-12 Jahren
& von 12-14 Jahren

Die wichtigsten Grundsätze

- Der Kurs ist altersgerecht und parteilich für Mädchen* gestaltet
- Der Kurs ist ein geschützter Raum nur für Mädchen*
- jedes Mädchen* kann mitmachen (egal ob groß, klein, dick, dünn, sportlich oder unsportlich, schüchtern oder mutig, laut oder leise, einsprachig oder mehrsprachig)
- Freiwilligkeit: Jede Übung im Kurs ist freiwillig. Wenn eine etwas nicht mitmachen will, kann sie nein sagen und Pause machen.
- Respekt: alle, die mitmachen werden akzeptiert und mit Respekt behandelt
- Vertrauen: jede entscheidet selbst, was sie erzählen will und ob es in der Gruppe bleiben soll oder weitererzählt werden darf. Das gilt auch für Gespräche mit der Trainerin
- Spaß: Wir üben viele neue Sachen, Fehler sind erlaubt, wichtig ist, dass es allen gut geht!
- Elternabend: wichtiger Baustein als Ergänzung zum Kurs

Stark!

Kursinhalte und Ziele

- Altersgerechte Informationen über Gewalt gegen Mädchen* und Frauen* (Mythen, Falschinformationen, Täterstrategien, Schuld)
- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Gefühle und Grenzen wahrnehmen und durchsetzen
- Körperteile kennen und benennen
- Selbstbestimmung – Mein Körper gehört mir, angenehme und unangenehme Berührungen
- Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
- Nein sagen, Schreien üben
- Starke Körpersprache
- Einfache Selbstverteidigungstechniken, die jedes Mädchen lernen kann – für den Notfall
- Digitale Grenzverletzungen und Selbstbehauptung (Cyber-Mobbing, Anmache im Netz, Nacktfotos, etc.)
- Sich Hilfe holen, sich anvertrauen



Methoden

... sind Gruppenspiele, Gespräche/Austausch, Wahrnehmungsübungen, Körpersprache Rollenspiele, Deeskalationstraining, Konfrontationstraining, einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken.