



Beratungsstelle
Frauennotruf
Ebersberg



Kurstermine 2026

Junikurs

Sa., 13.Juni von 10 bis 16 Uhr und
So., 14.Juni von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Mo., 8.Juni um 18.30 Uhr
Mit den Trainerinnen Susanne Funk und
Waltraud Laubenbacher, feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen (PI)

Herbstferienkurs

Fr., 6.November von 10 bis 16 Uhr und
Sa., 7.November von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Di, 20.Oktober um 18.30 Uhr
Mit der Trainerin Hanna Dott, Beratungsstelle Frauennotruf Ebersberg, 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 zwei Wochen vor Kursbeginn am besten per E-mail.

Fragen werden gerne auch telefonisch beantwortet.
Die Kursgebühr wird mit Anmeldung fällig.

- Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist, dass die Kinder bereits die Schule besuchen.
- Sollten die Kurse bereits ausgebucht oder kein passender Termin dabei sein, führen wir eine Vormerk- bw. 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

Die wichtigsten Grundsätze

- Die Kurse finden geschlechts- und altersspezifisch statt
- Die Kurse setzen an den individuellen Fähigkeiten und den Stärken der Mädchen* an
- Die Teilnahme am Kurs und den angebotenen Übungen ist freiwillig, Freude steht im Vordergrund, es soll keine Angst erzeugt werden
- Themen werden alters- und kindgerecht aufbereitet
- Es findet ein Elterninformationsabend als wichtiger, ergänzender Baustein zum Selbstbehauptungskurs statt

Stark!

Kursinhalte und Ziele

- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen und durchsetzen
- Kennenlernen der Selbstbestimmungsrechte
- Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
- Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen entwickeln
- Sich Hilfe holen, sich anvertrauen
- Nein sagen, starke Körpersprache, Schreien lernen
- Erlernen von Sicherheitsregeln
- Benennen lernen aller Körperteile
- Unterscheiden lernen von angenehme/unangenehme Berührungen und guten/schlechten Geheimnissen



Methoden

...sind unter anderem Gespräche, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen und Handbefreiungstechniken z.B. bei Ärger mit anderen Kindern.