

Kurstermine 2026

Sa., 14. März von 10 bis 16 Uhr und

So., 15. März von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Di., 10. März um 18.30 Uhr

Mit den Trainerinnen Teresa Treiber und Waltraud Laubenbacher, feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen (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.

- ⊕ 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



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 angenehmen/unangenehmen Berührungen und guten/schlechten Geheimnissen



Methoden

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