



## **Starke Mädchen werden starke Frauen!**

### **Kurs zur Selbstbehauptung & -verteidigung für Mädchen & Frauen**

Ein Wochenende für ihre Tochter und Sie? Ganz unter Frauen!  
... sich austauschen zu Dingen, die Sie schon immer fragen wollten?!  
... lachen, toben, Kräfte messen, entspannen, gemeinsam Zeit verbringen, genießen, reden, zuhören...

#### **Themen können u.a sein:**

- Entschlossenheit und Stärke
- Stimm - und Schreittraining; Nein - sagen,
- Techniktraining Abwehr und Befreiungen
- Notwehrrecht, Hilfe holen
- Entspannung
- Rollenbilder & Klischees
- Stress und Belastungsausgleich
- Was ich schon immer fragen wollte?
- Sexualität, Pubertät, Verhütung, Schwangerschaft und Grenzverletzungen

#### **Organisatorische Rahmenbedingungen**

- Wann?** **Samstag, 12.06. und Sonntag, 13.06.2010**  
**Zeit: je 10.00 - 16.00 Uhr**
- Wo?** Kneipp-Verein Magdeburg, Wilhelm-Kobelt-Str. 40/ Magdeburg  
(direkt neben der Hermann-Gieseler-Halle), Parkplätze vorhanden
- Kosten** 15€ je Paar (Ermäßigung auf Anfrage)
- Wer?** Teilnehmen können **Mädchen im Alter von ca. 10-13 Jahren mit ihrer Mutter, Oma, Tante, Betreuerin...**

Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung, etwas zu Essen und zu Trinken mit.

**Sie möchten sich anmelden?  
Sie haben Fragen und möchten noch nähere Informationen?**

Wildwasser Magdeburg e.V.  
Tel. (0391) 2 51 54 17  
info@wildwasser-magdeburg.de

