



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter und Töchter (8 – 10 Jahre)

Starke Mädchen mit starken Müttern haben es leichter, in Bedrohungs- oder Gefahrensituationen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ein gutes Vertrauensverhältnis von Müttern und Mädchen ist notwendig, um über Übergriffe und andere schwierige Situationen sprechen zu können und sie zu verhindern.

In diesem Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs lernen Mütter und Töchter in alltäglichen Belästigungssituationen energisch aufzutreten und sich zu wehren.

Mit speziellen Selbstbehauptungsübungen, einfachen und effektiven Abwehrtechniken, Stimmtraining, Reaktions- und Wahrnehmungsübungen, sowie Gespräche über potenzielle Gefahrensituationen wird das Selbstvertrauen in die eigene Verteidigungsfähigkeit gestärkt und Gegenwehr ermöglicht. Mit Spiel, Spaß und Konzentration, sowie Powertraining erfahren Mütter und Tochter, welche Kraft und Potenziale sie entfalten können. Dabei liegt der Schwerpunkt des Kurses auf der Prävention und Deeskalation.

Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Gern können auch Großmütter mit ihrer Enkelin oder Tante und Nichte an diesem Kurs teilnehmen.

**Veranstalterin:**  
**Wildwasser Wiesbaden e.V.**



### Trainerinnen

Bettina Lukas

Diplom-Sozialpädagogin, feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (seit 30 Jahren), BusinessCoach (FH-Zertifikat)

Brigitte Störmer

Diplom-Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), BusinessCoach (FH-Zertifikat)

### Termin

19.9.2020 / 9.00-16.00 Uhr

### Ort

Mehrgenerationenhaus MÜZE 2 Eltville  
Wallufer Straße 10  
65343 Eltville

### Gruppengröße

4-14 Frauen (8-70 Jahre)

### Teilnahmebeitrag

60,00 € (für Mutter und Tochter)

### Bankverbindung

Wiesbadener Volksbank  
IBAN: DE88 5109 0000 0014 8597 05  
BIC: WIBADE5W

### Anmeldung (erforderlich)

Anmeldung und weitere Informationen:  
Wildwasser Wiesbaden e.V.  
Telefon 0611. 80 86 19  
info@wildwasser-wiesbaden.de  
www.wildwasser-wiesbaden.de