

# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für *Mädchen*

*„Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“* der von  
*Sunny Graff* entwickelte *Selbstverteidigungs- und  
Selbstbehauptungskurs*

## Wochenendkurs

# 9. und 10. Oktober 2010

TSV-Gymnastikhalle, Harheimer Weg 18

60437 Frankfurt-Bonames

Leitung: Jessica Müller, Verein „Frauen in Bewegung“

für Mädchen 6-10 Jahre

**Samstag und Sonntag 10.00-12.00 Uhr**

**10 €**

**Hast du Lust**

- deine Power zu entdecken?
- Spaß mit anderen Mädchen zu haben?
- die wichtigsten Techniken der Selbstverteidigung zu lernen?
- zu lernen, wie du mit blöden Anmachen und Belästigungen umgehen kannst?
- deine Grenze zu setzen und zu verteidigen?
- deine Meinung zu sagen und deinen Standpunkt klar zu vertreten?



In diesem Wochenende wirst du die wichtigsten Elemente der Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Kampfkunst erlernen. Diskussion, Spiele, körperliches Training, Rollenspiele, Selbsterfahrung und jede Menge Spaß stehen auf dem Programm.

Anmeldung bitte bis **27. September** unter [www.tsvbonames.de](http://www.tsvbonames.de) oder in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18.

Auch Kinder, die nicht im Verein sind können teilnehmen.

Bild aus „Mädchen sind unschlagbar! Selbstverteidigung kannst du lernen.“ © 2001 Sunny Graff, Rebaverlag.