



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

**Wochenendworkshop bei Lowkick e.V. Urbanstraße 70a, 10967 Berlin**

**Termin: Samstag 17.03.2018 von 12:00 bis 18:00 Uhr, Kosten: 30€ pro Mädchen (für Mädchen, die bei Lowkick trainieren 15€).**

Bei dem Workshop Selbstverteidigung für Mädchen üben wir verschiedene Tritte und Schläge und Befreiungsgriffe. Es geht darum, sowohl verschiedene Techniken und Tricks zu lernen, als auch in Rollenspielen zu üben, wie du dich wehren kannst, wenn du dich belästigt fühlst: Zum Beispiel von Jugendlichen, die dich ärgern, oder von Männern, die dich anstarren und dich ansprechen, oder auch von Menschen, die dir einfach unangenehm sind und die du auf Abstand halten möchtest, ohne Ärger zu provozieren oder dich kleiner zu machen, als du bist. Wir üben und spielen, rennen, schreien und lernen unsere Meinung zu vertreten, egal ob unsere Freundinnen das Gleiche denken. Wir reden aber auch in der Gruppe über verschiedene Themen, die mit Gewalt gegen Frauen und Mädchen zu tun haben. Was genau im Training passiert, hat auch immer mit euch zu tun: mit dem, was ihr erlebt habt, wovor ihr Angst habt und was euch gerade interessiert. Deshalb überlegt, was ihr in dem Selbstverteidigungsworkshop lernen wollt, das ist dann die Grundlage für das Training.

**Anmeldung (bis 08.03.2018 per Mail oder Post bitte unterschrieben zu Lowkick senden)**

### **Eigener Name, Adresse, Telefonnummer:**

Hiermit melde ich meine Tochter \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

zum Workshop am 17.03.2018 an. Die Kosten in Höhe von 30€ (15€) habe ich auf das Konto von Lowkick e.V. am \_\_\_\_\_ überwiesen. IBAN von Lowkick e.V.: DE52 1009 0000 2213 3060 09 BIC: BEVODEBB. Damit gilt die Teilnahme als verbindlich. Bei Verhinderung kann das Geld nicht zurückgezahlt werden.

Ich Sorge dafür, dass meine Tochter bis 11:45h bei Lowkick ist. Um 18:00h hole ich sie ab/ darf sie alleine nach Hause gehen. (Wenn es Ausnahmen gibt, bespreche ich es mit der Trainerin.) Über eventuelle Besonderheiten, auf die zu achten sind, informiere ich die Trainerin am Samstag beim Bringen. Sollte es nötig sein, hole ich meine Tochter auch früher ab.

Meine Tochter hat bequeme Sportkleidung dabei und Verpflegung, die sie mit anderen im Pausenpicknick teilen kann.

Telefonnummern für den Notfall: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift ( Erziehungsberechtigte): \_\_\_\_\_