



# WEHR DICH, ABER RICHTIG!



Wir freuen uns unter diesem Motto einen Gewaltpräventions- und Selbstbehauptungskurs für Jugendliche anbieten zu können.

In konkreten Übungen und Rollentrainings lernen die Jugendlichen ein besseres Gespür für Gefahren zu entwickeln. In der Gruppe stärken und erweitern sie ihre Fähigkeiten, um in bedrohlichen Situationen angemessen zu handeln und gewinnen damit an Selbstvertrauen.

Dieser Kurs wird durchgeführt von unserem VGS lizenzierten Trainer, Alexander Kayser, der von Heike Kayser in der Aufsicht unterstützt wird.

- Sa. 23.09., 18 Uhr – Elterninformationsabend (TG Gaststätte)
- Sa. 30.09., 10 Uhr – 1. Einheit (1,5h) TG Halle
- Sa. 07.10., 10 Uhr – 2. Einheit (1,5h) TG Halle
- Sa. 14.10., 10 Uhr – 3. Einheit (1,5h) TG Halle

- Max 12 Teilnehmer nach Eingang der Kursgebühr
- 20€/Pers. Vorteilspreis für SG-Karatekas
- Anmeldung bitte an [heike.kayser@sgheddesheim.de](mailto:heike.kayser@sgheddesheim.de)

