

## **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen\***

zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt

**von 13–15 Jahren**

am 26. und 27.04.2025

**Um was geht es im Kurs?** Du lernst Handlungsmöglichkeiten kennen, dich bei Grenzverletzungen zu wehren und diese zu beenden. Wir machen verschiedene Übungen zu Körpersprache, Stimme und Sprache. Wir üben einfache und effektive körperliche Selbstverteidigungstechniken. Du lernst, was du tun kannst, z. B. wenn

- \* du umarmt oder berührt wirst, obwohl du das nicht möchtest
- \* jemand sexistische oder abwertende Sprüche zu dir sagt
- \* du mitbekommst, dass jemand diskriminiert wird, und du helfen möchtest
- \* du in einer Notsituation bist und dich körperlich verteidigen musst

**Wer kann teilnehmen?** Mit unseren Kursen wollen wir alle Mädchen, die sich als Mädchen identifizieren oder sich diesen eher zugehörig fühlen, ansprechen.

Dabei ist es ganz egal, ob du eher ruhig oder wild bist, wie du aussiehst, ob du eine Behinderung hast, wo du oder deine Familie herkommt, an was du glaubst, wen du liebst – du bist willkommen. Wir sind überzeugt, dass jedes Mädchen\* und jede Frau\* individuelle Fähigkeiten hat, um sich verteidigen und wehren zu können. Wir freuen uns, diese mit dir gemeinsam zu entdecken.

### **Das ist uns wichtig:**

- Dass Mädchen trotz der Schwere des Themas die vielfältigen Schutzmöglichkeiten mit Leichtigkeit und Freude gemeinsam entdecken können
- Stärkung von Mädchen\* und Sensibilisierung der Eltern und Bezugspersonen für das Thema (sexualisierte) Gewalt
- Eine feministische Grundhaltung

### **Teilnahmebeitrag:**

Regulärer Preis 80€

Reduzierter Preis: gerne finden wir eine individuelle Lösung.

\*Wenn Sie beabsichtigen Geschwisterkinder anzumelden, bitten wir Sie um vorherige Rücksprache.

### **Kurs**

Samstag, 26.04.2025, 10–16 Uhr

Sonntag, 27.04.2025, 10–16 Uhr

### **Infoveranstaltung für Eltern und Bezugspersonen:**

Mittwoch, 23.04.2025, 19–20:30 Uhr

**Ort:** Digital oder Präsenz (nach Bedarf) bei

Wildwasser München

Thomas-Wimmer-Ring 9, 80539 München

**Trainerin\***

Cosima Mangold, Trainerin\* für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (nach BvFeSt) bei Wildwasser München e.V.

**Anmeldung**

[praevention@wildwasser-muenchen.de](mailto:praevention@wildwasser-muenchen.de)

oder telefonisch unter 089/ 614 66 351

Anmeldefrist: 10.04.2025