



## SELBSTBEHAUPTUNG / SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

### „stark – sicher – selbstbewusst“

Du willst lernen, wie man sich richtig verteidigt?  
Du willst dein Selbstbewusstsein aufpolieren?  
Selbstverteidigung beginnt im Kopf.

Das Seminar ist zum Erlernen und Vertiefen der Grundkenntnisse der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Lerne dich selbst und deine Stärken kennen und einschätzen. Erkenne Gefahren rechtzeitig und handle selbstbewusst. Wir werden ernst werden, nachdenken und üben, aber auch viel Spaß und Grund zum Lachen haben.

Die inhaltliche Leitung hat Frau Michaela Rohé vom Karate Dojo Schönenberg e.V..

**Das Wochenendseminar wird vom Kreisjugendring Kusel e.V., der Sportjugend und der Evang. Jugendzentrale veranstaltet.**

#### WANN

10.- 12. Juni 2022

#### WO

Jugendbildungs- und Freizeitstätte  
Bambergerhof

#### FÜR WEN

Mädchen von 11 - 13 Jahren

#### KOSTEN

20,- €

#### LEISTUNGEN

Übernachtung, Verpflegung, Programm

#### ANMELDUNG

bis 13. Mai 2022  
unter dem Stichwort  
„Selbstverteidigung“

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

**Kusel**  
Kreisjugendring Kusel