



OGS Stieghorstschule
Detmolder Str. 415, 33605 Bielefeld
Tel. OGS-Büro: 0521 55799-1321 (AB)

Projekt: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen im Grundschulalter

Liebe Eltern,

ab dem **8. März** bieten wir in der Schule in Kooperation mit BellZett e.V. ein von Aktion Mensch gefördertes **Projekt: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen im Grundschulalter**.

Ziel ist es, Mädchen* in ihrer Persönlichkeit zu bestätigen und zu stärken!

Zentrale Inhalte sind nicht die Vermittlung von „sportlichen“ Techniken, sondern vielmehr die gezielte Auseinandersetzung mit alltäglich erlebten Situationen, Grenzüberschreitungen und Aggressionen auf verbaler und körperlicher Ebene, z.B.:

- Kennenlernen und Ausprobieren von Elementen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (Stand, Blick, Stimme, Atem, Körpersprache)
- Eigene Grenzen erkennen und durchzusetzen
- Die Grenzen anderer akzeptieren
- „Nein“ heißt „Nein“
- Rollenspiele
- Erkennen eigener Fähigkeiten und Stärken
- Persönlichkeitsstärkung und -stabilisierung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Übungen zu Mut und Stärke
- leicht erlernbare Abwehr- und Befreiungstechniken
- Vertrauensübungen
- Neue Konfliktlösungsstrategien entwickeln
- Gruppen- und Kooperationsspiele
- Sensibilisieren und Stärken der Wahrnehmung
- Entspannungstechniken

Gruppengröße: max. 12 Mädchen mit 2 Trainerinnen

Termine: (mittwochs) 08.03.2023, 15.03.2023, 22.03.2023, 29.03.2023 jeweils von 14 – 16 Uhr

Wichtig: Sportsachen und Trinkflasche nicht vergessen.

Bei Fragen steht Ihnen das OGS-Team gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

O. Groß

i.A. Olga Groß
OGS Leiterin
AWO Kreisverband Bielefeld e.V.
Tel.: 0521 55799-1321 (AB)

✂ -----
Anmeldung zum Projekt: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen im Grundschulalter

bitte bis zum 17. Februar in der OGS abgeben:

Name des Kindes: _____

Klasse: _____

Ich melde verbindlich mein Kind zum Projekt „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen“ an.

Mein Kind darf um 16:00 Uhr die Schule/ die OGS an den Projekttagen verlassen: am **08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2023**

Datum: _____ Unterschrift der Erziehungsberechtigten: _____