

Neuer Kurs ab September 2022

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für MINT* von 14-18 Jahren bei Sidekick

[MINT* steht für Mädchen, Inter*, Nicht-Binäre und
Trans* Kinder und Jugendliche]

- 6 Einheiten á 120min
- 1x wöchentliches Training
- verbindliche Anmeldung, konstante Gruppe
- montags 16:45-18:45 Uhr
- 16 Teilnehmende pro Kurs



Kennst du das?

Nervige Blicke, dumme Sprüche, aufdringliches Verhalten oder „gut gemeinte Komplimente“.

Keinen Bock mehr dich dabei ohnmächtig zu fühlen?

Mach mit bei unserem 6-wöchigen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs.

Lerne...

... deinem Gefühl zu vertrauen anstatt daran zu zweifeln.

... Grenzen zu setzen anstatt Situationen auszuhalten.

... Nein zu sagen und auf blöde Sprüche zu reagieren anstatt geknickt nach Hause zu gehen.

... wie du dich mit Anderen verbünden kannst, die Ähnliches erleben.

Im Kurs ist Raum für...

... Austausch über erlebte Diskriminierung

... gegenseitige Unterstützung

... Spaß und Bewegung

Was dich im Kurs erwartet:

Übungen in der Gruppe, zu zweit oder alleine.

Bewegung, Austausch, Stimmtraining, Befreiungsgriffe, Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele und vieles mehr.

Wann?	5.9.-10.10.22 (sechs Mal, inkl. 3.10.!) montags von 16.45-18.45 Uhr
Wo?	In der Lila Halle von Sidekick Westwerk Rückseite Karl-Heine-Straße 85a, 04229 Leipzig

Anmeldung: Mail an mint@sidekick-leipzig.org

Kosten: Für Vereinszugehörige ist der Kurs kostenlos, für Externe 60€

Am Geld soll es nicht scheitern! Wenn du dir das nicht leisten kann, kontaktiere uns bitte!