

STARK-MACH-KURSE

für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren
und Mädchen von 12 bis 16 Jahren

Moderne Gewaltprävention durch **PEKITI TIRSIA KALI** in
Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Bamberg



Moderne Gewaltprävention durch Pekiti Tirsia Kali
- ein altes philippinisches Selbstschutzkonzept
- beinhaltet alle Phasen der Gewaltprävention
und Selbstbehauptung: vom Weglaufen und der
Deeskalation bis zur körperlichen Verteidigung.
Die Vermeidung eines Kampfes steht dabei immer
an erster Stelle.

Der Kurs steigert die Fähigkeit und Bereitschaft
zu Konzentration und vermittelt den Wert von
gegenseitigem Respekt im Umgang miteinander.
Die Kinder und Jugendlichen entwickeln ein
besseres Körpergefühl und lernen dabei in der
Gruppe, mit eigenen und fremden Aggressionen
umzugehen, ihren eigenen Gefühlen zu vertrauen
und sich vor Gewalt zu schützen. Die eigene
Stärke und das eigene Können gemeinsam mit
Freunden im Training erlebt zu haben, entwickelt
das Selbstwertgefühl. Dies führt zu innerer Ausge-
glichtheit und einem stabileren Selbstvertrauen.

Durch gestärktes Selbstbewusstsein kann jeder Teilnehmer sichere Selbstbehauptung zeigen. So hat man nach 4 Stunden Training und eingeübter, geschickter Selbstschutzmechanismen die Sicherheit, auch kritische Momente lösen zu können.

Diese Sicherheit erst ermöglicht Vermeiden von Gewalt durch Selbstbehauptung mit fester Stimme, angstfreier Körperhaltung und entschlossenem Auftreten.

Die ANMELDUNG erfolgt direkt über die VHS:

- Schriftlich per Anmeldeformular im Anhang dieses Programms
- Telefonisch unter 0951 87-1108
- Per Fax an 0951 87-1107
- Persönlich im VHS-Sekretariat, Tränkgasse 4, 96052 Bamberg
- **Online unter www.vhs-bamberg.de**

Hinweis: Für sozial schwache Familien aus dem Stadtgebiet kann eine Übernahme der Kursgebühren durch die Gleichstellungsstelle der Stadt Bamberg erfolgen. Bitte setzen Sie sich vor der Kursanmeldung telefonisch mit der Gleichstellungsstelle unter 0951 87-1443 / -1444 in Verbindung, um eine Kostenübernahme zu beantragen.



STARK-MACH-KURSE

Termine Frühjahr 2017

**Stark-Mach-Kurse für Mädchen und Jungen
von 9 bis 12 Jahren**



4930

Kurs für Mädchen von 9-12 Jahren

Samstag • 08. April 2017

09:00-13:00 Uhr

18,00 €

4932

Kurs für Jungen von 9-12 Jahren

Samstag • 15. Juli 2017

09:00-13:00 Uhr

18,00 €

**Stark-Mach-Kurs für Mädchen
von 12 bis 16 Jahren**

**Wieder
da!**

ACHTUNG!

**ECHT COOL!
Ein Kurs für uns
TEENIES!**



4931

Kurs für Mädchen von 12-16 Jahren

Sonntag • 25. Juni 2017

12:00-16:00 Uhr

18,00 €

KURSORT: TAO • Gundelsheimer Straße • 14

LEITUNG: Dorothea Schreiber & Dr. Gerti Pechmann, Gewaltpräventionstrainerinnen

MITZUBRINGEN: Saubere Turnschuhe und Getränk. **TRAGT BEQUEME KLEIDUNG!**