



Selbstbehauptungskurs für Kinder

STOP! Nicht mit mir!



Datum

Samstag, 21.02.2026

Zeitplan

Start: 10:00 Uhr
Mittagspause: ca. 12:00 Uhr
Ende: ca. 16:00 Uhr

Zusätzlich werden weitere kleinere Pausen nach Bedarf stattfinden.

Ort

Bürgerhalle Mastershausen
Johann-Steffen-Straße
56869 Mastershausen

Veranstalter / Ausrichter

Sportfreunde Mastershausen e.V. / Abteilung Taekwondo

Zielgruppe / Teilnehmer

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von **6 bis 10 Jahren, die Mitglied bei den Sportfreunden Mastershausen e.V.** sind. Vorkenntnisse im Taekwondo oder anderen Kampfsportarten sind nicht notwendig, der Kurs ist auch für Anfänger bestens geeignet.

Kursbeschreibung

In diesem Selbstbehauptungskurs werden Kinder dabei unterstützt, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihre eigenen Fähigkeiten besser wahrzunehmen. Neben der Förderung eines selbstsicheren Verhaltens liegt ein weiterer Schwerpunkt auf dem Umgang mit potentiellen Gefahrensituationen und dem Erkennen der eigenen Grenzen.

Kursinhalte

Die Themen werden kindgerecht vermittelt und beinhalten sowohl theoretische als auch praktische Elemente. Zu den Hauptinhalten gehören:

- **Die eigenen Grenzen erkennen und schützen lernen**
- **Meidung von unerwünschtem Körperkontakt**
- **Vorsicht im Umgang mit „fremden“ Fahrzeugen und Personen**
- **„Nein!“ sagen: Wann, was und wie?**
- **Körpersprache: Bedeutung und Anwendung**
- **Die Stimme als stärkste „Waffe“**

Die Kinder erarbeiten gemeinsam mit den Kursleitern in Gruppenarbeit und kreativen Übungen (z. B. Plakate) die Inhalte. Praktische Rollenspiele und anschauliche Beispiele verdeutlichen die Thematik und fördern das aktive Mitmachen der Teilnehmer. So wird gewährleistet, dass die Themen nicht nur theoretisch, sondern auch praxisnah vermittelt werden.



Selbstbehauptungskurs für Kinder

STOP! Nicht mit mir!



Kursleitung

Marco Wohlgemuth

Jahrgang 1985, Polizist

- Gewaltpräventionspädagoge
- Deeskalationscoach
- Lizenzierte Breitensport-, Karate- und Senjutsutrainers
- Zertifizierter Ausbilder & Referent beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **35,00 €**. (Barzahlung bei Abgabe des Anmeldezettels!)

Verpflegung

Inklusive Getränke und Mittagessen (Familienpizzas).

(Bitte hier abtrennen)

Anmeldung zum Selbstbehauptungskurs für Kinder (6–10 Jahre)

Teilnehmer

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Telefonnummer / Handynummer: _____

Anmeldeschluss: 28.01.2026

Abgabe: Vor oder nach dem Taekwondotraining bei Alison Simon

Einverständniserklärung:

Ich melde mein Kind verbindlich zum Kurs an und bin mit der Verwendung von Fotos/Videos zu Werbezwecken einverstanden.

☐ Ja ☐ Nein

Unterschrift des Erziehungsberechtigten: _____, **Datum:** _____
