

# PRESSEINFORMATION

---

Haltern am See, 17.10.2018

## **An die örtlichen Redaktionen**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

### **„Stark wie Pippi Langstrumpf“ Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen**

**Altersgruppe:** 6 - 8 Jahre

Mit Hilfe von Spielen und Geschichten, durch Malen/Basteln u.v.m. arbeiten die Mädchen zu den Themen: Selbstwertgefühl, Rollenverhalten, Körpersprache und Gefühle, sowie zu den Themen: Körper und Berührungen, Selbstbehauptung und NEIN-Sagen. In altersgerechter Form werden sie an selbstbehauptendes Verhalten und Selbstverteidigung herangeführt und üben hilfreiche Verhaltensweisen ein.

5 x donnerstags ab 08.11.2018 (nicht am 15.11.2018) von 15.00 – 16.00 Uhr, Entgelt: 20 Euro

Kursleitung: Carmen Uhlenbrock

### **Wen Do-Kurs für Anfängerinnen**

**Altersgruppe:** 9 – 12 Jahre

Du lernst im Wen Do, wie du dich entsprechend deiner persönlichen Möglichkeiten, deines Alters und deiner Größe zur Wehr setzen kannst. Im Selbstbehauptungsteil finden Erfahrungen aus dem Alltag Platz. Grenzen setzen und Nein-Sagen sind wichtige Themen im Wen Do! Der Kurs ist für alle Mädchen, egal ob klein oder groß, rund oder dünn, sportlich oder nicht.

5 x donnerstags ab 08.11.2018 (nicht am 15.11.2018) von 16.00 – 17.30 Uhr, Entgelt: 20 Euro

Kursleitung: Carmen Uhlenbrock

**Anmeldungen im Trigon während der Öffnungszeiten unter Tel. 92440  
oder per Email an [trigon-haltern@t-online.de](mailto:trigon-haltern@t-online.de)**

**Öffnungszeiten Trigon**

Dienstag & Mittwoch: 16.00-22.00 Uhr

Freitag 18.00-22.00 Uhr