



[www.lsb-rlp.de](http://www.lsb-rlp.de)



LANDESSPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ

## ***„Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt!“***

***Inklusives Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining  
für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren***

Samstag, 17. Oktober 2015, 10.00 bis 13.00 Uhr, Sporthalle Krufft



# **„Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt!“**

## **Inklusives Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren in Krufft**

Konflikte auf dem Schulhof, Rangeleien auf dem Sportplatz, brenzlige Situationen, Belästigungen oder Diskriminierungen kennt beinahe jedes Kind. Zum richtigen Umgang in solchen Situationen bietet der Landessportbund in enger Kooperation mit dem Ju-Jitsu Verband und dem TV Krufft ein kostenloses Selbstbehauptungstraining an, zu dem Kinder zwischen 8 und 12 Jahren mit und ohne Behinderung herzlich eingeladen sind. Auf kindgerechte und spielerische Weise lernen die Teilnehmer, wie sie nicht zu Opfern werden, sondern wie man sich mit geeigneter Körpersprache, Mimik und Gestik zu Wehr setzen kann. Ein selbstbewusstes „Nein!“ oder „Es reicht!“ hilft vielfach weiter. Die Schüchternheit zu überwinden und sich zu trauen, die eigenen Grenzen klar und deutlich zu benennen, wird ebenso trainiert, wie einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken.

### **Zeit und Ort**

**Samstag, 17. Oktober 2015,  
10.00 bis 13.00 Uhr**

Sporthalle Krufft  
Kruppstraße, 56642 Krufft

### **Sonstige Infos**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Getränke und eine kleine Verpflegung ist gesorgt. Insgesamt stehen 20 Teilnehmerplätze zur Verfügung. Alle Kinder werden gebeten, saubere Hallenschuhe und Sportbekleidung mitzubringen.

### **Die Referentin**

Birgit Schönberger, Jugendreferentin des Rheinland-Pfälzischen Ju-Jitsu Verbandes und Mitglied des Landesvorstandes, verfügt über 15 Jahre Praxiserfahrung in der Leitung von Kinder- und Jugendlehrgängen. Sie ist Referentin des bundeweiten Projektes „Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt“ und Projektleiterin eines Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings an einer Schule mit dem Förderschwerpunkt ganzheitliche Entwicklung.

### **Anmeldung & weitere Infos**

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung bis spätestens 13. Oktober 2015 an:

**Landessportbund Rheinland-Pfalz**  
Ansprechpartner: Oliver Kalb  
Tel.: 06131 / 2814-411  
E-Mail: o.kalb@lsb-rlp.de