

# Jugendpflege

der VG Rengsdorf-Waldbreitbach



## Ich bin stark! Selbstbehauptungstraining



Täglich werden junge Menschen vor große Herausforderungen gestellt. Dafür benötigen sie Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das 3-köpfige Trainerteam erarbeitet in diesem Workshop gemeinsam mit den Teilnehmern Handlungsmöglichkeiten für unterschiedliche Konfliktsituationen.



In geschützter Atmosphäre werden sie für eine frühzeitige Gefahrenerkennung sensibilisiert und leicht umzusetzende Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt. Ziel ist es, die eigenen Grenzen zu kennen und zu vertreten und ebenso die Grenzen anderer zu respektieren.

**Wann:** Samstag, 17.01.26 von 9.30 – 14.30 Uhr

**Wo:** Heimathalle Ehlscheid **Alter:** ab 10 Jahre

**Kosten:** 10 €



**Anmeldung und Infos:**

Jugendpflege VG Rengsdorf-Waldbreitbach · Mail: [jugendpflege@vg-rw.de](mailto:jugendpflege@vg-rw.de)