

Kurse für Frauen 2010

Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vor Kursbeginn.
Mehr Informationen über die Inhalte der Kurse finden Sie in den Anmeldeformularen, die Sie bei uns direkt anfordern oder im Internet herunterladen können.



Trotz allem e.V.
Verein zur Prävention von
sexualisierter Gewalt
gegen Frauen und Mädchen
Hindenburgstraße 49
55118 Mainz
Telefon: 06131 / 632373
Fax: 06131 / 618500
www.trotz-allem-mainz.de
kontakt@trotz-allem-mainz.de

Selbstbehauptung und Selbstwert

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Fähigkeiten zur Selbstbehauptung steigern wollen. Die inhaltlichen Schwerpunkte sind Selbstbehauptung und das Training von selbstsicherem Auftreten sowie intensive Arbeit zur Unterstützung des Selbstwertgefühls.

Kurs-Nr.	Zielgruppe	Termin	Uhrzeit	Ort	Leitung	Kosten*
1	Frauen	mittwochs ab 13.01. bis 17.03.2010 10 Einheiten; Thema: Aufbau von Selbstwert	20.00-21.45 Uhr	Praxis Hindenburgstr. 49	Dipl.-Päd. Marlene Gebhart	€210 ermäßigt €180
2	Frauen	mittwochs ab 14.04. bis 30.06.2010 10 Einheiten; Thema: Abgrenzungsfähigkeit	20.00-21.45 Uhr	Praxis Hindenburgstr. 49	Dipl.-Päd. Marlene Gebhart	€210 ermäßigt €180
3	Frauen	mittwochs ab 01.09. bis 17.11.2010 10 Einheiten; Thema: Umgang mit Konflikten	20.00-21.45 Uhr	Praxis Hindenburgstr. 49	Dipl.-Päd. Marlene Gebhart	€210 ermäßigt €180

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

In diesem Kurs werden neben Selbstbehauptungstechniken, Übungen zur Abgrenzungsfähigkeit und innerer Haltung auch körperliche Verteidigungstechniken trainiert.

Kurs-Nr.	Zielgruppe	Termin	Uhrzeit	Ort	Leitung	Kosten*
4	Frauen	montags ab 01.03. bis 28.06.2010 , 13 Einheiten	20.00-21.30 Uhr	Bewegungsstudio Bretzenheim	Dipl.-Päd. Marlene Gebhart	€250 ermäßigt €210
4a	Frauen	montags ab 16.08. bis 29.11.2010 , 13 Einheiten	20.00-21.30 Uhr	Bewegungsstudio Bretzenheim	Dipl.-Päd. Marlene Gebhart	€250 ermäßigt €210

* Für diese Kurse ist Ratenzahlung möglich