

## Weitere Informationen

### Lehrerin:

Petra Seipel, Kursleiterin seit 1998.  
Zweijährige Ausbildung zur Lehrerin  
für Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung für Mädchen  
und Frauen nach der Methode  
von Sunny Graff.

Mitgründerin des BV FeSt -  
Bundesfachverband für feministische  
Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung e. V.

### Für die Teilnehmerinnen:

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, sowie  
Essen und Getränke für die Pausen  
erleichtern das Training.

## Es werden Kurse angeboten für die Gruppen:

- Mädchen, alle Altersstufen  
ab 5 Jahren
- Frauen ab 16 Jahren
- Seniorinnen
- Mädchen/Frauen mit  
Behinderungen

### Organisation über:

Petra Seipel  
Stadelmannstr. 17  
63739 Aschaffenburg

Tel. 0 60 21 / 29 94 64  
Mobil: 01 62 / 3 97 34 30

[info@petraseipel.de](mailto:info@petraseipel.de)

[www.petraseipel.de](http://www.petraseipel.de)

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 11 bis 15 Jahren



**Mitmachen macht  
selbstbewusst und mutig!**



**Vielleicht geht es dir manchmal auch so?**

- „...warum sieht der Mann mich immer so komisch an?“
- „...hoffentlich rufen die Jungs mir nicht wieder Beleidigungen nach...“
- „...mir ist es peinlich, wenn auf der Familienfeier schon wieder Bemerkungen über meinen Körper gemacht werden...“
- „...ich kann es nicht leiden, wenn die Jungs aus der Klasse grapschen...“
- „...innerlich bin ich stinksauer, wenn mein Lehrer mich vor der Klasse runtermacht...“
- „...wenn ich mich doch bloß trauen würde...“

**Vielleicht kennst du noch mehr solcher Situationen?**

Im Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht es um Geschichten, Erlebnisse und Alltagssituationen, die dir ein komisches Gefühl oder Angst machen. Wir üben, wie du dich in peinlichen, unangenehmen, bedrohlichen oder gefährlichen Situationen verhalten und wehren kannst. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, wie du NEIN zeigen und/oder sagen kannst. Wir üben, Situationen einzuschätzen, das eigene Gefühl ernst zu nehmen und den eigenen Willen, sich nichts gefallen zu lassen, einzusetzen. Du musst nicht besonders groß oder stark oder mutig sein, um dich behaupten und wehren zu können. All das zu lernen, hat nichts mit Kampfsport zu tun.



**Du lernst im Kurs**

- dass du ein Recht hast NEIN zu sagen, wann immer dir danach zumute ist,
- deinem Gefühl zu vertrauen,
- mit deiner Angst und Panik umzugehen,
- dich zu behaupten, wenn du gegen deinen Willen angefasst oder mit Worten oder Blicken verletzt wirst,
- dich zu schützen und zu verteidigen, wenn du angegriffen wirst,
- deine Stimme, deine Körperwaffen und deinen Willen einzusetzen,
- und noch vieles mehr.