

# Presseinformation

**DRK Kreisverband  
Bielefeld e.V.**

**Maria Storck  
Leiterin DRK Kita  
Mehlahausen**  
Tel. 0521- 76 30 89  
Fax 0521- 97 74 679  
info@drk-mehlahausen.de  
www.drk-mehlahausen.de

**Mehlstr. 14  
33729 Bielefeld**

## **Selbstbehauptung und Verteidigung als Schulvorbereitung für Mädchen und Jungen der DRK-Kita Mehlahausen**

„Selbstbehauptung – und Verteidigung beginnt im Kopf“, sagt Annette Lütkehölter, Fitness-, Präventions- und Reha-Trainerin aus Bielefeld. Sie leitete das Projekt mit den zukünftigen Schulkindern der DRK-Kita Mehlahausen für 4 Tage. Leiterin Maria Storck und ihre Mitarbeiterinnen möchten mit diesem Projekt zum Schutz der Kinder beitragen und selbstsicheres Auftreten unterstützen.

Mädchen und Jungen in ihrem Selbstwertgefühl stärken, indem sie die Möglichkeit haben, ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken, Neues ausprobieren, eigene Gefühle und Grenzen erkennen und klar benennen können. Ein deutliches „JA“ oder „NEIN“ sagen können und durchsetzen, ist ein wesentliches Ziel des Selbstbehauptungskurses. Willensbildung und Vertrauen auf die eigene Stärke, Erlernen einer wehrhaften Stimme, mit deutlicher Körpersprache klar machen, was ich will und was ich nicht will! Darauf kommt es an!

Die Kinder sind in diesem Kurs ganz bei der Sache; sie spüren: „hier geht es um mich.“ Sie haben Spaß, ihre Stimme laut und deutlich auszuprobieren, sie erlernen Abwehr- und Gegenangriffstechniken, die auf die körperlichen Voraussetzungen der Kinder abgestimmt sind. Und für's nächste Jahr ist Annette Lütkehölter mit einem Kurs schon wieder eingeplant.

### Weitere Informationen

DRK Kita Mehlahausen  
Mehlstr. 14, 33729 Bielefeld

Ansprechpartner: M. Storck , Tel 0521-763089

Anlage Foto: