

## Kurs für das Selbst-Bewusstsein und die Selbst-Verteidigung

Sport soll Spaß machen.

Deswegen darf es im Sport keine Gewalt geben.

Es darf auch keine sexuelle Gewalt geben.

Sexuelle Gewalt bedeutet zum Beispiel:

Jemand berührt dich und du willst das nicht.



**Deswegen machen wir Dich stark!**

Damit Du Dich wehren kannst.

Es gibt Übungen und Spiele für Dein Selbst-Bewusstsein.

**Du lernst:**

- Deine eigenen Stärken kennen
- Anderen Grenzen setzen
- Körper-Sprache
- Nein sagen
- Dich wehren



**Wann:** am 16. Januar 2023 von 9.00-17.00 Uhr

**Wo:** Sportschule Baden-Baden Steinbach

Der Kurs ist kostenlos.

Er wird von der Aktion Mensch gefördert.

## Wer veranstaltet den Lehrgang?

Der Badische Behinderten-Sport-Verband (BBS).

## Weitere Informationen:

- Wenn Du eine Begleit-Person brauchst, dann sag es bei der Anmeldung.
- Für die Ausbildung kannst Du **Bildungs-Zeit** beantragen.  
Bildungs-Zeit bedeutet:  
Du musst keinen Urlaub bei der Arbeit nehmen.

## Bis wann kannst du dich anmelden?

- Du kannst dich jetzt anmelden
- Bis zum 30. November 2022



## Bei wem kannst Du Dich anmelden?

## Und Fragen stellen?

Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband (BBS)

Mühlstraße 68

76530 Baden-Baden

Ansprech-Person: Kim Früh



✉: [inklusion@bbsbaden.de](mailto:inklusion@bbsbaden.de)



: 0 72 21 39 61 81 4

