



Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Ludwigshafen e.V.

Ansprechpartnerin:
Ute Beuchert

Bahnhofstr. 83
67059 Ludwigshafen

Tel.: (0621) 52 52 11

Fax: (0621) 52 52 26

Email: ute.beuchert@kinderschutzbund-ludwigshafen.de

www.kinderschutzbund-ludwigshafen.de
06.10.2026

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen „Stark sein mit Spaß“

Das Leben von Frauen und Mädchen in unserer Gesellschaft ist immer noch mit vielen Einschränkungen und Ängsten verbunden, die oft gar nicht mehr auffallen, weil sie so „normal“ sind. Mädchen werden ermutigt ihre eigenen Stärken und Grenzen kennen zu lernen, um ihre Handlungsspielräume zu erweitern und sich besser behaupten zu können. Außerdem gibt es Spiele, Vorbereitungs- und Entspannungsübungen – also viel Spaß am gemeinsamen Tun.

Mädchen raufen und toben sich gern in einer Turnhalle aus. Sie entdecken allmählich das Fußballspielen für sich und lieben Fang- oder Abenteuerspiele in der Gruppe. Sie genießen es, laut zu sein und viel Platz zu haben. Leider kommen solche Bedürfnisse im Alltag oft zu kurz. Lernen findet überwiegend im Sitzen statt, es gibt immer weniger Spielräume im Freien. Mädchen nutzen zudem die vorhandenen öffentlichen Plätze deutlich weniger als Jungen. Auch der Zugang zu einem Sportverein und die Entscheidung für eine ganz bestimmte Sportart fällt Mädchen schwerer, wenn sie nicht gerade Ballett, Turnen oder Reiten interessiert sind. Das alles trägt dazu bei, dass viele Mädchen körperlich unsicher sind und sich nicht gut behaupten oder körperlich wehren können, obgleich ein gesundes Durchsetzungsvermögen mehr und mehr in unserer Gesellschaft gefragt ist.

Die Kurse finden in der Anne-Frank-Realschule, *Bruchwiesenstraße 310, 67059 Ludwigshafen* statt. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist auf Anfrage möglich.

Hier die nächsten Kurstermine:

*für **10 - 13 jährige Mädchen***

Samstag und Sonntag, 31. Oktober + 1. November 2026

jeweils von 10 – 14.00 Uhr / Kursgebühr: € 65,00

*für **Mädchen und Frauen ab 16 Jahren***

Samstag, 28. November 2026

von 10 – 15.00 Uhr / Kursgebühr: € 40,00

Spendenkonto: Sparkasse Vorderpfalz Konto 901298, BLZ 545 500 10

IBAN: DE88545500100000901298, BIC: LUHSDE6AXXX

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband

Der Deutsche Kinderschutzbund (DKSB) - Für die Zukunft aller Kinder! Im DKSB, gegründet 1953, sind über 50.000 Einzelmitglieder in ca. 430 Ortsverbänden aktiv und machen ihn zum größten Kinderschutzbund Deutschlands. Sie setzen sich gemeinsam mit über 10.000 Ehrenamtlichen und rund 5.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Rechte und Interessen von Kindern sowie für Veränderungen in Politik und Gesellschaft ein. Der DKSB will Kinder stark machen, ihre Fähigkeiten fördern, sie ernst nehmen und ihre Stimme hören. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Kinderrechte, Kinder in Armut und Gewalt gegen Kinder.