

Presseinformation

Selbstbehauptungskurse beim VFG

Ein Baustein des VFG Meckenheim gegen Gewalt

Wie in den letzten Jahren bietet der VFG Meckenheim auch in diesem Jahr seine begehrten Selbstbehauptungskurse wieder an, unter der Leitung des hochqualifizierten Trainers für Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Gewaltprävention Dipl. Sportwissenschaftlers Michael Schindewolf und seinem Team.

Die Kurskonzeption beinhaltet in allen Kursen grundsätzlich grundlegende Selbstbehauptungstechniken, eigene Schwächen und Stärken erkennen, „Nein“ sagen lernen, Umgang mit dem eigenen Körper (Körpersprache/Einsatz der Stimme), Umgang mit „Anmache“, Raub und Erpressung, Sensibilisierung für potentielle Gefahrenbereiche (bei Kindern z.B. der Schulweg).

Die Kurse für **Grundschul Kinder (1./2. Schuljahr)** finden am Samstag, 20. September 2025, 14:00 – 18:00 Uhr (Fronhofhalle, Schützenstraße) statt.

Der Kurs für **Grundschul Kinder (3./4. Schuljahr)** am Samstag, 27. September 2025 von 14:00 – 18:00 Uhr (Fronhofhalle, Schützenstraße) statt. Anmeldungen müssen bis zum 08.09.2025 erfolgen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vfg-meckenheim.de.

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e. V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes,

Pressekontakt:

Bernward Hohenbild
Schrift- und Pressewart
Hauptstraße 72
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9
bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de

Weitere Informationen:
www.vfg-meckenheim.de

Meckenheim, 9. August 2025

sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.

Anlage



VFG Selbstbehauptungskurse