

Kickboxen

für Mädchen und queere Jugendliche

Bei diesem Workshop geht es vor allem darum, sich und die eigene Stärke wahrzunehmen und auszutesten. Du lernst dir Raum zu nehmen, Grenzen zu setzen und dich selbst zu behaupten. Neben Techniken stehen auch Lockerheit, Spaß und Teamgeist im Mittelpunkt.

Termin:	21.10. / 14 - 17 Uhr
Treffpunkt:	Heidensteilhalle GS Idar Pestalozzistr. 2
Alter:	12 - 16 Jahre
Mitbringen:	Verpflegung, Sportkleidung
Kosten:	5 €
Kooperation:	Miriam Kösterkamp Frauennotruf

