



**SONG MOO**

## **Selbstverteidigung-Selbstbehauptung Empowerment! Jede Frau\* und jedes Mädchen\* kann sich wehren!**

Auch 2026 bietet Songmoo e.V. wieder mehrere Empowerment-, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Mädchen und Frauen\* an.

### **Inhalte:**

In diesem Workshop begegnen Frauen\* und Mädchen\* ihrer eigenen körperlichen und geistigen Stärke. Sie lernen einfache, wirkungsvolle verbale und körperliche Techniken kennen, um sich gegen diskriminierende, rassistische und sexuelle Belästigung, Mobbing sowie gegen verbale und körperliche Angriffe zu wehren. Diskussionen, Spiele, körperliches Training, Rollenspiele, Selbsterfahrung und jede Menge Spaß stehen auf dem Programm. Ihr werdet viele neue Techniken kennenlernen und üben, die euch mehr Sicherheit im Alltag geben.

### **Kurs für Frauen\* (und Mädchen\* ab 16 Jahren):**

**Am 28.02. und 01.03. 2026**

Uhrzeit: an beiden Tagen von 11:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: 60,- € (ermäßigt 45,- €)

### **Kurse für Mädchen\* von 7-11 Jahre und 12-15**

#### **Jahre:**

**Am 14.03. und 15.03. 2026**

Mädchen\* 7 – 11 Jahre: Kosten 25,- €

an beiden Tagen von 11:00 bis 13:00 Uhr

Mädchen\* 12 -15 Jahre: Kosten 35,- €

an beiden Tagen von 13:30 bis 16:30 Uhr



**Kursort für alle Kurse:** Songmoo e.V., Bismarckstr. 76,

63065 Offenbach

### **Weitere Infos und Anmeldung:**

0179-4585268,

[songmoo@web.de](mailto:songmoo@web.de),

[www.songmoo.de](http://www.songmoo.de)



# Anmeldung

(per Post, email oder persönlich bei Songmoo e.V. vorbeibringen)

Hiermit melde ich meine Tochter \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

**verbindlich** zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs am 14./15. März 2026 an.

Kurs 7 – 11 Jahre (11:00 bis 13:00 Uhr) (25,-€)

Kurs 12 – 15 Jahre (13:30 bis 16:30 Uhr) (35,-€)

Hiermit melde ich **mich** \_\_\_\_\_ **verbindlich** zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs am 28. Februar und 01. März 2026 an.

Kurs Frauen\* (ab 16 Jahre) (11:00 bis 15:00 Uhr) (60,00€/45,00€)

Telefonnummer(n), falls der Kurs kurzfristig abgesagt werden muss und für Notfälle am Wochenende selbst:

---

Email-Adresse: \_\_\_\_\_

Eventuelle zusätzliche Informationen (z.B. körperliche Beeinträchtigung, Diabetes, Allergien etc.)  
\_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_