

# Mädchen besinnen sich auf Stärken

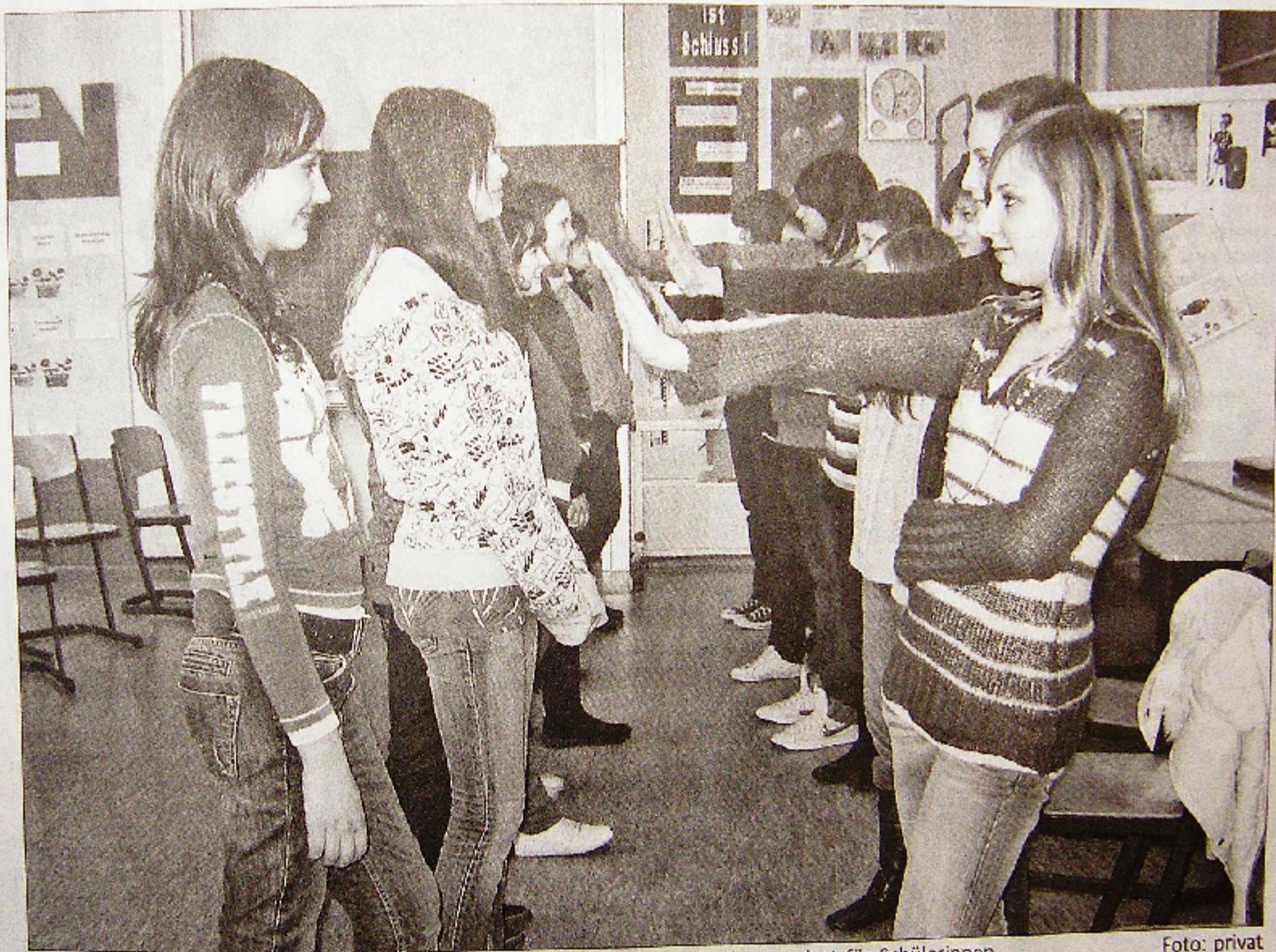
Villingendorfer Schülerinnen der Klassen 5 bis 8 mit Begeisterung bei Persönlichkeitstraining

Villingendorf. Die persönlichen Stärken finden und fördern – darum ging es beim Training für junge Mädchen, das von der AOK-Mitarbeiterin Sabine Fröchte-Mink in der Villingendorfer GHWRS angeboten wurde.

Mit großem Interesse und viel Begeisterung nahmen 15 Schülerinnen der Klassen 5 bis 8 an diesem Training zur Stärkung der Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins teil.

Da starke und selbstbewusste Mädchen ihre Fähigkeiten besser einschätzen können und souveräner auftreten, lernten die Teilnehmerinnen nicht nur, wie sie ihr Selbstbewusstsein stärken können. Auch zum Einschätzen kritischer Situationen und zu vorausschauendem Handeln wurden wichtige Tipps gegeben.

In Rollenspielen und Gesprächsrunden wurde erarbeitet, wie man sich verbal behaupten kann. Darüber hinaus wurden auch Selbstverteidigungstechniken geübt, um in gefährlichen Situationen reagieren und seine Haut möglichst gut in Sicherheit bringen zu können.



Auf die Stärkung der Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins zielte ein Kursangebot für Schülerinnen.

Foto: privat