

16.10.2020

## ??? Workshop: Sport spricht alle Sprachen

Im Rahmen des Bundesprogramms **???Demokratie leben! - Demokratie fördern. Vielfalt gestalten. Extremismus vorbeugen.???** bietet die AWO Ruhr-Mitte in Kooperation mit dem **Boxing Schwarz-Weiß Unser Fritz 1984 e.V** einen Workshop im **Boxcoaching für Mädchen** an.



Das Internet ist voll mit negativen Kommentaren, Vorurteilen und rassistischen oder sexistischen Bemerkungen. So ist es kaum verwunderlich, dass Mädchen und junge Frauen damit fast täglich über Social Media konfrontiert werden. Beim Boxcoaching-Workshop wird gezeigt, dass man sich wohlfühlen kann, egal wie man aussieht oder wo man her kommt.

### **Gemeinsam Selbstvertrauen stärken**

Der Workshop zielt darauf ab, die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und seine eigenen Grenzen und die des Gegenübers kennenzulernen. Dabei geht es nicht um den Wettkampf, sondern allgemein um den Spaß an der sportlichen Betätigung. Zusätzlich lernen die Teilnehmerinnen in gemeinsamen Übungen mehr über die eigene Selbstwirksamkeit, durch Selbstvertrauen und Selbstbeherrschung. Außerdem erfahren sie ein Gemeinschaftsgefühl durch gemeinsame sportliche Betätigung. Gewährleistet wird die Umsetzung durch die Kooperation des Jugendmigrationsdienstes der AWO Ruhr-Mitte zusammen mit einer psychosozialen Beraterin und einem lizenzierten Trainer.

Der Workshop wird am 21. und 22. November von jeweils 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr in der Boxhalle **Am Freibad 30** in 44694 Herne stattfinden.

**Redaktion**

**Felix Knapp/ AWO Ruhr-Mitte**

E-Mail: [stadtbuero@awo-ruhr-mitte.de](mailto:stadtbuero@awo-ruhr-mitte.de)