

## KURSANGEBOTE

- **KINDERGARTEN / VORSCHULE** (5–6 Jahre)
- **KLASSENWORKSHOP / GRUNDSCHULE**  
(6–10 Jahre)
- **MÄDCHENKURSE** (10–18 Jahre)
- **MÄDCHEN UND BURSCHEN WORKSHOPS**  
(10–18 Jahre)
- **FRAUENKURSE** (jeden Alters)



Für Vorträge und Informationsgespräche an Schulen, mit Eltern und Lehrerinnen, aber auch anderen Institutionen steht das **power4me** Team gerne zur Verfügung!

## INFORMATION UND ANMELDUNG

Verein  
**power4me**  
Prävention und Selbstverteidigung

Probusgasse 3, 1190 Wien  
0699 / 1444 4044

[verein@power4me.at](mailto:verein@power4me.at)  
[www.power4me.at](http://www.power4me.at)  
ZVR.Nr.: 42 85 89 469

**WIR BEDANKEN UNS BEI ALLEN SPONSOREN  
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG,  
IM BESONDEREN BEI:**



„MEIN KÖRPER  
GEHÖRT MIR.“



Verein  
**power4me**  
Prävention und Selbstverteidigung

Probusgasse 3, 1190 Wien  
0699 / 1444 4044  
[verein@power4me.at](mailto:verein@power4me.at)

Jahr für Jahr werden Kinder und Frauen mitten unter uns Opfer von psychischer und physischer Gewalt und sexuellen Übergriffen. Durch gezielte Informations- und Öffentlichkeitsarbeit wird das Thema Gewalt und sexueller Missbrauch heute vielfach diskutiert.

**Wir wollen ein klares Zeichen setzen gegen jede Form der Gewalt.**



Der Verein power4me ist ein gemeinnütziger Verein mit einem Team von ausgebildeten Trainerinnen und arbeitet seit 2002 in Schulen, Kindergärten und privaten Einrichtungen. Seit Anfang 2005 hat **Dagmar Koller** die **Schirmherrschaft** für den Verein übernommen und unterstützt das Team seitdem tatkräftig bei der Umsetzung der **power4me** Ziele.

Das **Ziel des power4me-Programms** ist, aus einem positiven SELBSTBEWUSSTEN Körpergefühl heraus, Gefahrensituationen richtig einzuschätzen und selbstsicher darauf zu reagieren.

**EFFEKTIVE PRÄVENTION** ist eine Erziehungshaltung, die kontinuierlich wirkt und Kinder in ihren Kompetenzen und Rechten stärkt, sie kindgemäß informiert und ihr Selbstbewusstsein und ihre Eigenständigkeit fördert. Prävention kann nur dann wirksam für das Kind sein, wenn ein **Miteinander und Füreinander** zwischen den **Kindern und den Erwachsenen** stattfindet.

Der **Schwerpunkt der Präventionsarbeit** liegt im **Bereich Schule und Kindergarten**, da sie einen der wichtigsten Lebensbereiche aller Kinder darstellen. Schule und Kindergarten stellen neben der Familie die wichtigste **Sozialisationsinstanz** dar.

Grundlage ist es, die Mädchen, Buben und Frauen in ihrer **Persönlichkeit zu stärken** und sie bei der **Entwicklung ihres Selbstbewusstseins** und **Körpergefühls** zu unterstützen.

**SELBSTVERTEIDIGUNG** beginnt damit **Grenzüberschreitungen rechtzeitig zu erkennen und darauf schnell zu reagieren:**

schreien und weglaufen – Hilfe holen – erzählen – einfache körperliche Tricks – körperliche Notwehrtechniken.

Es ist wichtig, dass sich **PRÄVENTION** und **SELBSTVERTEIDIGUNG** ergänzen und aufeinander aufbauen.

## THEMATISCHE BAUSTEINE DER POWER4ME PRÄVENTIONSARBEIT

- Mein Körper gehört mir!
- Ich vertraue meinen Gefühlen!
- Ich entscheide welche Berührung für mich angenehm ist!
- Ich habe das Recht ein JA oder ein NEIN zu sagen!
- Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!
- Ich spreche darüber und hole mir Hilfe!
- Ich habe keine Schuld!
- Altersadäquate Sexualerziehung



### POWER4ME ZIELE:

- **Miteinander – Füreinander**
- **Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins**
- **Vertrauen auf die eigenen Gefühle**
- **Bewusstmachen der eigenen Körperkraft und inneren Stärke!**