

Bornimer SC e.V., Hügelweg 72, 14469 Potsdam

An alle Eltern
der Neuen Grundschule Marquardt

19.08.2026

IG Bewegungs- & Selbstbehauptungskurs

Liebe Eltern,

im Rahmen des schulischen IG-Angebots bieten wir einen abwechslungsreichen **Bewegungs- und Selbstbehauptungskurs** für Kinder an.

Die IG findet Mittwoch um 15:00 Uhr statt.

Der Kurs verbindet **Übungen zur Selbstbehauptung und zum sicheren Verhalten im Alltag** mit Sport, Bewegung und gemeinsames Spielen. Im Mittelpunkt stehen Freude an Bewegung, das Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten und ein selbstbewusstes Auftreten.

Was erwartet die Kinder?

Die Inhalte wechseln regelmäßig und umfassen unter anderem:

- Wahrnehmen und Einordnen von Gefühlen
- selbstbewusstes Auftreten und deutliches „Stopp“-Sagen
- eigene Grenzen erkennen und zeigen
- kleine Rollenspiele zu Alltagssituationen
- Hilfe holen und sichere Ansprechpartner kennen
- Bewegungs-, Lauf- und Reaktionsspiele
- kleine sportliche Challenges und Teamaufgaben

Dabei geht es ausdrücklich **nicht um Kämpfen oder klassische Selbstverteidigung**. Die Kinder sollen lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und in unangenehmen Situationen klar und sicher zu reagieren.

Was möchten wir erreichen?

Neben **Freude an Sport und Bewegung** stehen vor allem **Selbstvertrauen, Körpergefühl, Teamgeist und soziale Kompetenz** im Mittelpunkt.

Die Kinder sollen erleben, dass sie Herausforderungen bewältigen können, ihre eigenen Grenzen wichtig sind und gemeinsames Bewegen und Ausprobieren Spaß macht.

Der Kurs steht damit für Bewegung, Selbstvertrauen und gemeinsames Lernen – spielerisch, altersgerecht und ohne Leistungsdruck.

Wir freuen uns auf eine bewegte und abwechslungsreiche IG!

Mit sportlichen Grüßen

Das Team des Bornimer SC e. V.