**Der Bürgermeister**
Peter-Plümpe-Platz 12
47623 Kevelaer
T 02832 122-220
F 02832 122-77220
www.kevelaer.de

pressestelle@kevelaer.de

# Presse-Information

## Erfolgreicher Selbstverteidigungskurs für Mädchen in Kevelaer

**Starke Stimme, klare Grenzen: 14 Mädchen lernten am Wochenende in Kevelaer, wie sie sich in bedrohlichen Situationen selbstbewusst behaupten.**

**Kevelaer.** Sich in bedrohlichen oder konfliktgeladenen Situationen behaupten, klare Grenzen setzen und das eigene Selbstvertrauen stärken: Unter diesem Motto stand am vergangenen Wochenende ein zweitägiger Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen in Kevelaer. Unter der Leitung von Trainerin Britta Tiggelkamp trainierten 14 Teilnehmerinnen im Alter von 12 bis 15 Jahren.

Organisiert wurde das Angebot von Christiane Peulen, Gleichstellungsbeauftragte der Wallfahrtsstadt Kevelaer, in Kooperation mit den Runden Tischen für ein gewaltfreies Zuhause im Kreis Kleve, den weiterführenden Schulen in Kevelaer sowie der Kreispolizeibehörde Kleve. Finanziell gefördert wurde der Kurs vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW.

**Stimme, Körpersprache und klare Grenzen**

Im Mittelpunkt des Trainings stand nicht nur das reine Erlernen praktischer Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken. Die Mädchen übten vor allem, ihre Umgebung aufmerksam wahrzunehmen, selbstsicher aufzutreten und eigene Grenzen frühzeitig zu erkennen und klar zu kommunizieren. Dabei lernten sie, ihre Stimme und Körpersprache gezielt einzusetzen, um ihre persönlichen Grenzen selbstbewusst zu setzen und diese gegenüber anderen zu vertreten.

Ergänzt wurde das praktische Training durch wichtige Präventionsarbeit: Stefanie Bodden-Bergau von der Kreispolizeibehörde Kleve, dort unter anderem zuständig für den Bereich sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Kinder, informierte die Jugendlichen umfassend über Gefahren und Schutzmöglichkeiten. Die Teilnehmerinnen zeigten großes Interesse und nutzten die Gelegenheit für zahlreiche Fragen an die Expertin.

**Weiterer Kurs bereits in Planung**

Die Veranstalterinnen zogen am Ende des Wochenendes ein rundum positives Fazit. „Die Mädchen haben wieder mit viel Begeisterung und Engagement an den Übungen teilgenommen und das Erlernte sehr gut umgesetzt“, waren sich Christiane Peulen, Britta Tiggelkamp und Stefanie Bodden-Bergau einig. Aufgrund der großen Nachfrage ist bereits in Kürze eine Neuauflage des Kurses mit den Schulen in Kevelaer geplant.

BILD




**Bildunterschriften und Nachweise:**

1. 08_Gleichstellung Selbstverteidigungskurs Kevelaer 2026, © Wallfahrtsstadt Kevelaer
2. Stefanie Bodden-Bergau (links, Kriminalhauptkommissarin) Britta Tiggelkamp (Mitte, Trainerin) und Christiane Peulen (rechts, Gleichstellungsbeauftragte) mit den Teilnehmerinnen des diesjährigen Selbstbehauptungskurses

**1.850 Zeichen (ohne Leerzeichen)**