

„You can fight“ – Workshop stärkt Mädchen in Kürten

Selbstbewusstsein, Mut und persönliche Stärke standen im Mittelpunkt eines besonderen Workshops, den die DJK Dürscheid gemeinsam mit K51 und dem Gemeindesportverband Kürten veranstaltete. Die Peter-Kalthoff-Stiftung unterstützte das Projekt als Sponsor.

Unter dem Motto „You can fight – Dein Erste-Hilfe-Kurs zur persönlichen Selbstverteidigung“ initiierte und organisierte die DJK Dürscheid am Freitag, 9. Oktober 2026, einen Workshop für Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren. Im Jugendheim Dürscheid stand dabei nicht nur das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken im Vordergrund, sondern vor allem die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.

Unter der Anleitung einer spezialisierten Trainerin hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Techniken der Selbstverteidigung vertraut zu machen und ihre persönlichen Stärken zu entdecken. Dabei wurde besonderer Wert darauf gelegt, jedes Mädchen entsprechend seinen individuellen Voraussetzungen einzubeziehen und in seinem eigenen Tempo zu fördern.

Ein zentraler Bestandteil des Workshops war die Entwicklung des sogenannten „Kämpfer-Spirits“ und einer „Never-give-up-Mentalität“. Die Mädchen sollten erfahren, dass sie über viele Fähigkeiten und Stärken verfügen, die ihnen helfen können, auch in schwierigen Situationen selbstbewusst und entschlossen zu handeln. Neben praktischen Übungen ging es daher insbesondere darum, eigene Grenzen wahrzunehmen, diese deutlich zu vertreten und Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Der Workshop war ein gemeinsames Projekt der DJK Dürscheid, des Kinder- und Jugendzentrum Kürten (K51) und des Gemeindesportverbandes Kürten. Ein besonderer Dank gilt der Peter-Kalthoff-Stiftung, die durch ihre finanzielle Unterstützung die kostenlose Teilnahme an diesem Angebot ermöglichte. Damit leistete die Stiftung einen wertvollen Beitrag zur Förderung und Stärkung junger Mädchen.

Mit dem Selbstverteidigungsworkshop setzte die DJK Dürscheid ein Zeichen für die Bedeutung von Selbstbehauptung, Persönlichkeitsentwicklung und Prävention im Vereinsleben. Denn Sportvereine sind nicht nur Orte der Bewegung und des sportlichen Miteinanders, sondern können jungen Menschen auch wichtige Impulse für ihre persönliche Entwicklung geben.

Ganz im Sinne des Workshop-Mottos „Erlaube uns, dich herauszufordern. Und sei überrascht, was alles in dir steckt“ stand die Botschaft im Mittelpunkt, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, mutig zu sein und auf sich selbst zu vertrauen.