



Kompaktkurs Selbstverteidigung

für Kinder und Jugendliche

Kursthemen:

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Theorie und Praxis.

- Formen von Gewalt, Opfer- und Täterrolle
- Konfliktvermeidung, Gewaltprävention, Selbstbehauptung
- Selbstwertgefühl, Grenzüberschreitungen, Gefühl
- Körperhaltung, Ausstrahlung, Stimme
- Selbstverteidigungssituationen, Verhalten, Rollenspiele
- Handlungsmöglichkeiten, effektive Selbstverteidigungstechniken
- Schlag- und Pratzentraining

Teilnehmerzahl pro Gruppe und Kurs:

mindestens 4, maximal 20 Teilnehmer, Kursgebühr pro Person 40,- €

„Kurs 1“:

5.7. – 24.7.2018

2 x wöchentlich dienstags & donnerstags

Für Kinder von 6 – 10 Jahre

Dienstags von 17.00 - 18.00 Uhr

Donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr

Für Kinder von 10 – 16 Jahre

Dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr

„Kurs 2“:

26.7. - 14.8.2018

2 x wöchentlich dienstags & donnerstags

Für Kinder von 6 -10 Jahre

Dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstags von 16.00 – 17.00 Uhr

Für Kinder von 10 – 16 Jahre

Dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr

Kursleiter:

Martin Pesold

Lizenzierter Karatetrainer, 1. DAN Shotokan Karate, 2. Kyu Judo

Fortbildungen zu den Themen Selbstbehauptung, Gewaltprävention, Selbstverteidigung