



# Selbstverteidigungskurs für Kinder



## Kursziele:

### Du lernst:

- \* **Wie Du dich behaupten, wehren und verteidigen kannst**, wenn es ernst wird.
- \* Gefährliche Situationen besser einzuschätzen und erlernst verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen.

### Du trainierst in Übungen:

- \* Deinen Mut, Gelassenheit, Schnelligkeit, Kraft und Reaktion.
- \* Deine Schlagfertigkeit – mit Worten, Händen und Füßen.
- \* **Dein Selbstvertrauen und Deine innere Sicherheit zu stärken.**

### Du erfährst:

- \* Einiges zum Thema **Grenzen setzen, Selbstverteidigung und Kämpfen**
- \* Vor allem, dass das Training **miteinander sehr viel Spass** macht.

**Leitung:** **Natalie Freitag**  
Trainerin seit 1998  
Tel: 079 732 72 91

**Wer:** **10 bis 12 Jährige Mädchen und Jungs**

**Wo:** **Turnhalle oberhalb der Schwimmhalle Birsfelden**

**Wann:** **6 x samstags von 10.00-11.30 Uhr**  
**27. Oktober, 3./10. November/ 1./8./ 15. Dezember 2018**

**Mitnehmen:** Sportbekleidung/Turnschuhe  
Trinkflasche

**Kosten:** **Kind: CHF 40.--**  
**mind. Teilnehmerzahl: .7 / max: 20**

**Anmeldeschluss: Freitag, 26.Oktober 2018**

-----Talon und Kursgeld (CHF 40.--) bis. 26.10. auf dem Sekretariat abgeben-----

**Vorname und Name:** .....

**Adresse:** .....

**Tel.:** ..... **Klasse:** .....

**Unterschrift der Eltern:** .....

Dieser Kurs wird vom **Verein für die Schuljugend** subventioniert! Werde auch du  
Gönner/Mitglied mit CHF 20.-- pro Jahr. Mehr über den Verein: [www.schuljugend.ch](http://www.schuljugend.ch)