



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:

- * 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 /4.-6. Klasse**

Wo: **Turnhalle** oberhalb der Schwimmhalle Birsfelden

Wann: **6 x samstags von 10.00 - 11.30 Uhr**
2. / 9. / 23. / 30. November, 7. / 14. Dezember 2019

Mitnehmen: Sportbekleidung/Turnschuhe
Trinkflasche

Kosten: **Mitglieder CHF 50.-- / Nichtmitglieder CHF 60.--**

Teilnehmerzahl: **mind. 7 / max. 20**

Anmeldeschluss: **Mittwoch, den 30. Oktober 2019**

---Talon Selbstverteidigungskurs und Kursgeld 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