



## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR KINDER

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>Kursbeschreibung:</b> | Du lernst:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie Du Dich behaupten, wehren und verteidigen kannst, wenn es ernst wird.</li> <li>• gefährliche Situationen besser einzuschätzen und erlernst verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen.</li> </ul>                         |
|                          | Du trainierst in Übungen:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mut, Gelassenheit, Schnelligkeit, Kraft und Reaktion</li> <li>• deine Schlagfertigkeit - mit Worten, Händen und Füßen</li> </ul>   |
|                          | Du erfährst:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dein Selbstvertrauen und Deine innere Sicherheit zu stärken.</li> <li>• einiges zum Thema Grenzen setzen, Selbstverteidigung und Kämpfen</li> <li>• vor allem, dass das Training miteinander sehr viel Spass macht.</li> </ul> |
| <b>Kursleitung:</b>      | Natalie Freitag, Trainerin seit 1998  |   |
| <b>Telefonnr.:</b>       |   |   |
| <b>Teilnehmer/innen</b>  | 10 bis 12 Jährige Mädchen und Jungs / 4.- 6. Klasse                                 |   |
| <b>Zeit:</b>             | samstags 10.00 - 11.30  |   |
| <b>Daten:</b>            | 11.11 / 18.11 / 25.11 / 2.12 / 9.12   |   |
| <b>Wo:</b>               | Turnhalle oberhalb der Schwimmhalle Birsfelden                                      |   |
| <b>Mitnehmen:</b>        | Sportbekleidung/Turnschuhe, Trinkflasche  |   |
| <b>Gruppengröße:</b>     | max. 16 (Mindestteilnehmer-Zahl ist 6 Personen)                                     |   |
| <b>Kosten:</b>           | Für Mitglieder des Vereins für die Schuljugend CHF 80.-/ Nicht-Mitglieder CHF 100.- |   |
| <b>Abgabetermin:</b>     | spätestens bis <b>Mittwoch, den 1. November 2023</b>                                |   |
|                          | Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt                  |   |

**Ausgedruckte Formulare liegen im Schulsekretariat auf. Erziehungsberechtigte können den Talon auch direkt auf dem Sekretariat ausfüllen.**

**Öffnungszeiten: Mo 9.00 - 11.30, Di 13.30 - 16.30, Mi 9.00 - 11.30, Do 13.30 - 16.30, Fr geschlossen**



### Selbstverteidigungskurs für Kinder

Talon mit Kursgeld bis **Mittwoch, den 1. November 2023** auf dem Sekretariat abgeben.

Name/Vorname .....

Klasse/Schule .....

Adresse .....

Tel ..... E-Mail .....

Mitglied des Vereins für die Schuljugend Birsfelden (mehr Infos unter: [www.schuljugend.ch](http://www.schuljugend.ch)):  ja  nein

Ich bin einverstanden, dass Bilder und/oder Videos von meinem Kind gemacht werden und zur Veröffentlichung auf der Homepage ([www.schuljugend.ch](http://www.schuljugend.ch)), in (Print-)Publikationen des Vereins, und auf der Facebook-Seite des Vereins für die Schuljugend Birsfelden verwendet werden dürfen.  ja  nein

Datum ..... Unterschrift der Erziehungsberechtigten .....