



## 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>	2.11 / 9.11 / 16.11 / 30.11 / 7.12	
<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 30. Oktober 2024</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 - 16.00, Mi 9.00 - 11.30, Do 13.30 - 16.00, Fr 9.00 - 11.30**



### Selbstverteidigungskurs für Kinder

Talon mit Kursgeld bis **Mittwoch, den 30. Oktober 2024** 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 .....