



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR KINDER

Kursbeschreibung:	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 Du erfährst: • dein Selbstvertrauen und Deine innere Sicherheit zu stärken. • einiges zum Thema Grenzen setzen, Selbstverteidigung und Kämpfen • vor allem, dass das Training miteinander sehr viel Spass macht.
Kursleitung:	Natalie Freitag, Trainerin seit 1998
Telefonnr.:	079 732 72 91
Teilnehmer*innen	10 bis 12 Jährige Mädchen und Jungs / 4.– 6. Klasse
Zeit:	Samstags 10.30 – 12.00
Daten:	15.11 / 22.11 / 29.11 / 6.12 / 13.12
Wo:	Turnhalle oberhalb der Schwimmhalle Birsfelden
Mitnehmen:	Sportbekleidung/Turnschuhe, Trinkflasche
Gruppengrösse:	max. 16 (Mindestteilnehmer-Zahl ist 6 Personen)
Kosten:	Für Mitglieder des Vereins für die Schuljugend CHF 100.-/ Nicht-Mitglieder CHF 120.-
Abgabetermin:	spätestens bis Mittwoch, den 12. November 2025 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 12. November 2025** 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): ☐ ja ☐ nein

Ich bin einverstanden, dass Bilder und/oder Videos von meinem Kind gemacht werden und zur Veröffentlichung auf der Homepage (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