VEREIN FÜR DIE SCHULJUGEND BIRSFELDEN
seit 1889
schuljugend.ch



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
Kontakt:	079 732 72 91 info@freitag-praxis.ch
Teilnehmer*innen	10 bis 12 Jährige Mädchen und Jungs / 4.- 6. Klasse
Zeit:	Samstags 10.30 - 12.00
Daten:	9.1/ 16.1 / 23.1 / 30.1
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 80.-/ Nicht-Mitglieder CHF 100.-
Abgabetermin:	spätestens bis **Mittwoch, den 16. Dezember 2026**
	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 16. Dezember 2026** 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 ……………………………………………