

241-69506 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - 8 bis 12 Jahre

Beginn	Donnerstag, 22.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	53,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Arno Matthias
Informationen	Zielgruppe: Erkennen von Gefahrenmomenten und konfliktmindernde Vorgehensweisen. Praxisorientierte Techniken sind ein Auszug aus verschiedenen Kampfsportarten - einfach, leicht erlernbar, aber wirkungsvoll.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Die beste Selbstverteidigungstechnik? Nicht angegriffen zu werden! Selbstbewusstes Auftreten und/oder Kommunikation können Angriffe im Vorfeld abwehren. Es geht um Situationen in der Schule, auf dem Heimweg, in öffentlichen Verkehrsmitteln und in der Freizeit, in denen sich Mädchen und auch Jungen unsicher fühlen oder Angst haben. In Rollenspielen werden die Schüler/innen auf das Erkennen von Gefahrenmomenten vorbereitet und erlernen konfliktmindernde Vorgehensweisen. Und falls das Vermeiden mal nicht klappt, müssen wir den Kampf so schnell wie möglich beenden. Die praxisorientierten Techniken sind ein Auszug aus verschiedenen Kampfsportarten - einfach, leicht erlernbar aber wirkungsvoll, mit dem Ziel für den Ernstfall gerüstet zu sein. Mehr Information auf "www.Mit-Grips-gegen-Muckis.de".

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.02.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
29.02.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
07.03.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
14.03.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
21.03.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
11.04.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum U01
18.04.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
25.04.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15

[zur Kursdetail-Seite](#)