

242-69761 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - Intensivkurs für Kids ab 10 Jahren

Beginn	Montag, 21.10.2024, 14:00 - 16:15 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	4x (Mo-Do)
Kursleitung	Arno Matthias
Informationen	Zielgruppe: Wir erfahren, dass die beste Verteidigung ist, gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Themen sind: Stärkung des Selbstbewusstseins, entschiedener Tonfall der Stimme, Körpersprache...
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Als Teenager lernt man, immer selbstständiger zu werden. Neue Freiheiten bringen aber auch neue Gefahren. Wer allein zuhause ist, oder allein unterwegs zu Freunden oder spät abends in der S-Bahn kann in beängstigende Situationen geraten, und auch Cybermobbing ist ein neues Risiko. Ein wirksamer Schutz gegen solche Gefahren sind solide Grundkenntnisse in realistischer Selbstverteidigung. Vielleicht hast du schon mal einen SV-Kurs gemacht, und du möchtest neue Tricks lernen oder die alten auffrischen. Oder du findest, dass es an der Zeit ist, damit anzufangen. In diesem Ferien-Intensiv-Kurs können wir die Erfahrung machen, dass die beste Verteidigung ist, gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden und dass bereits eine leichte Steigerung des Selbstvertrauens, ein etwas entschiedenerer Tonfall der Stimme und eine etwas stärkere Körpersprache bewirken können, dass jeder sieht, dass es ein Fehler wäre, dich anzugreifen. Weitere Informationen: www.mit-grips-gegen-muckis.de

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.10.2024	14:00 - 16:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
22.10.2024	14:00 - 16:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.10.2024	14:00 - 16:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.10.2024	14:00 - 16:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)