



Selbstsicherheitskurs für Kinder

Ab 7 Jahre

Der Kurs unterteilt sich in drei Hauptpunkte:
Persönlichkeitsentwicklung,
Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung.



Persönlichkeitsentwicklung:

- Wie gehe ich mit Angst um?
- Wie kann ich selbstbewusster wirken?
- Gewaltausbrüche frühzeitig erkennen.
- Durch einfach Rituale selbstbewusster wirken.

Selbstbehauptung:

- Deeskalation
- Einfache Hilfe bei Mobbing
- Konfliktvermeidung und Lösung

Selbstverteidigung:

- Umgang mit Fremden
- Einfache Abwehrtechniken
- Einfache Befreiungstechniken

Termine: Montag;16.09.& Montag ;23.09.2019 jeweils ab
16:15 Uhr bis 17:45 Uhr



Beitrag: 10 Euro

Anleiter: Jan Korus – Personal Trainer/ Karate Do

Kleine Schulstraße 38, 49078 Osnabrück (Hellern)
Büroöffnungszeiten werktags ab 10:00 Uhr
Tel.: 0541 - 44 17 70 Fax.: 0541 - 44 59 97
e-mail: AlteKasse@internationaler-bund.de

Internationaler Bund
IB

Kindertreff Alte Kasse