

Wehr Dich!

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Jungen 6-12 Jahre

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

Sich verbal und körperlich gegen tätliche Angriffe zu verteidigen, das möchte Taekwon-Do-Trainer Waldemar Eichhorst vom OSC Damme den Teilnehmern und Teilnehmerinnen in dem sechswöchigen Selbstverteidigungskurs vermitteln. Denn Selbstverteidigungskurse beziehen den Angriffsfall mit ein und trainieren eher die körperliche Abwehrkraft. Ziele dieses Kurses sind auch Mut zur Selbstbehauptung, gestärktes Selbstbewusstsein, Opferrollen verlassen können (ohne selbst in Täterrollen zu fallen), Alternativen zu Täterrollen kennenlernen oder eigene Ängste annehmen können. Damit Ihr Kind bei einem Angriff die richtige Vorgehensweise beherrscht, kann es dies in einem Selbstverteidigungskurs erlernen.



Folgende Schwerpunkte werden vermittelt:

- Spielerisches, taktisches Aufwärmtraining
- Dehnung der Muskulatur
- Stärkung des Selbstbewusstseins (durch viele Übungen & Spiele)
- Aggressionsabbau durch Kampfschrei und Schlagpolsterübungen
- Kopftraining, in dem die Kinder vieles selbst entscheiden werden wie Sie es richtig machen
- Mut, sich zu wehren und üben „Nein“ zu sagen
- theoretische und praktische Abschlussprüfung

Kursbeginn: **Dienstag, 04.09. – 09.10.2012**

14.30 - 15.30 Uhr Kinder von 6-9 Jahren

15.30 - 16.30 Uhr Kinder von 10 - 12 Jahren

Laufzeit: 06 Nachmittage

Wo: Sporthalle TV Vörden

Kosten: 50,00 € für Nichtmitglieder, 40,00 € für Mitgl. des TV Vörden

Kleidung: lockere Sportbekleidung



Anmeldung: Waldemar Eichhorst, Tel: 05494/980958.

Achtung! Anzahl der Teilnehmer begrenzt!

>>> weiterer Kurs ab dem **16.10 – 20.11.12** <<<

Dateiname: Selbstverteidigungskurs Vörden D4.doc
Verzeichnis: D:\DOKUME~1\MARONN~1.HOR\LOKALE~1\Temp
Vorlage: D:\Dokumente und
Einstellungen\Maronn.Horst\Anwendungsdaten\Microsoft\Vorlagen\Normal.dot
Titel:
Thema:
Autor: PC
Stichwörter:
Kommentar:
Erstelldatum: 18.05.2012 15:52:00
Änderung Nummer: 4
Letztes Speicherdatum: 18.05.2012 22:42:00
Zuletzt gespeichert von: Waldemar
Letztes Druckdatum: 10.07.2012 11:27:00
Nach letztem vollständigen Druck
Anzahl Seiten: 1
Anzahl Wörter: 256 (ca.)
Anzahl Zeichen: 1.619 (ca.)