

Wehr Dich!

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Jungen 6-9 Jahre

>>>>> Jetzt wieder im Angebot !!! <<<<<<

Sich verbal und körperlich gegen tätliche Angriffe zu verteidigen, dass 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
- Selbstwirksamkeit & Stärken stärken

Kursbeginn: Mittwoch 13.01. – 17.02.27

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Laufzeit: 06 Nachmittage

Wo: kleine Sporthalle TV Vörden

Kosten: 70,00 € für Nichtmitglieder, 60,00 € für Mitgl. des TVV

Kleidung: lockere Sportbekleidung

Größen. 116/128/140/152/164/S

Anmeldung: Name, Vorname, Alter, T-Shirt Größe, Handy, Datum, Uhrzeit, Vereinsmitglied ja/nein



sv.eichhorst@gmail.com



**Begrenzte
Teilnehmeranzahl !**

