

Selbstverteidigungskurs

Für Kinder von 5 bis 13 Jahren

Im Shotokan-Karate-Dojo-Singen
August-Ruf-Str. 3
Karstadtgebäude (Fußgängerzone) im 4. Stock
In Singen

Kurszeiten: Sonntag, 10. November und Sonntag, 17. November 2019
Jeweils von 13.00 Uhr – 14.30 Uhr

In dem Kurs lernen die Kinder:

- Sich selbstbewusst und sicher in Konflikten abgrenzen
- Angstbesetzte und bedrohliche Situationen bewältigen
- Selbstbehauptung gegen aggressive Kinder/Jugendliche und übergriffige Erwachsene
- Vertrauen und Stärke in Konflikt- und Stresssituationen
- Verhalten bei körperlichen Angriffen
- Die Macht der Körpersprache und Stimme
- Frühzeitige Erkennung von Bedrohungssituationen
- Effektive und individuelle Selbstverteidigungstechniken

Der Selbstverteidigungskurs wird von Frank Ostermann 6. Dan Karate geleitet. Er ist Kindertrainer und verfügt über 40 Jahre Karate Erfahrung.

Kursgebühr: 25 Euro

Info und Anmeldung bei Frank Ostermann, Tel.: 07733 – 3324 oder 0172 – 7632416
Email: frank-ostermann@arcor.de