



Ein neuer Kurs „Selbstverteidigung für Kl. 5-12“ beginnt.

Trau dich, allein oder in einer Gruppe, am Selbstverteidigungskurs teilzunehmen! Es wird sich auszahlen.

Ob Konflikte auf dem Schulhof oder Gefahrensituationen auf offener Straße, durch das Selbstverteidigungstraining werden die Teilnehmenden selbstbewusster und lernen aktiv dazu beizutragen, Gefahrensituationen vorbeugend auszuweichen. Hier steht an erster Stelle zu erkennen, „was in Ordnung ist und was nicht „!

Ihr lernt „Nein“ zu sagen und es auch zu verstehen, wenn es euch gegenüber jemand sagt. Neben Selbstbewusstsein wird auch die Teamfähigkeit gestärkt. Durch den spielerischen, sportlichen Anteil des Trainings stärken wir dazu noch die koordinativen Fähigkeiten und den Fitnesszustand der Teilnehmenden.

Kosten: Keine!

Zeitraum: **Ab 16.01.2023** wöchentlich **montags 14.00-15.30 Uhr**, 8 Veranstaltungen

Ort: OGG Sporthalle/ Schulgelände

Trainer: Christian Möller (Reflex Krav Maga und Fitness Erfurt)

Ansprechpartner: Frau Riese