

Weiterführende Infos zum Kurs Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

Im Training werden Abwehrtechniken, Angriff und Verteidigungstechniken gelehrt und das Verhalten im Konfliktfall gestärkt. Dazu gehören:

- Kondition und Koordination
- Reaktionstraining
- Pratzentraining
- Hebeltechniken

Auch Theorie wird vermittelt: rechtliche Grundlagen von Notwehr, das Erlernen von Strategien im Notfall die Vermittlung und Werten wie Respekt, Fairplay und Wahrnehmung.

Geübt wird anhand von Rollenspielen das Verhalten in besonderen Situationen z.B. in S-/U-Bahn oder in Bussen und an Haltestellen sowie das Verhalten im Notfall anhand von Handzeichen, der Nutzung von Notrufsäulen etc.

Zum Training bitte Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen und etwas zu Trinken.

Wertsachen und Schmuck wie Ringe, Ketten und Ohringe zu Hause lassen, um Selbstverletzungen zu vermeiden – eine Haftung für persönliche Dinge wird nicht übernommen.

Der Kurs wird später als normales Kursprogramm weitergeführt. Voraussetzung dazu ist die Teilnahme vom 10 x Kompakt-Trainingskurs.

Preise: 30 EUR für Mitglieder
 60 EUR für Gäste

Eine Anmeldung als Mitglied unseres Vereines kostet monatlich 6,50 EUR für Kinder.

Über den QR-Code oder über einen Link auf unserer Website ist eine Anmeldung für den Kurs und eine Anmeldung für die Mitgliedschaft im St. Pauli Turnverein möglich.

Bei weiteren Fragen bitte gern wenden an:
Tel. 34 01 25
sport@st-pauli-turnverein.de
www.st-pauli-turnverein.de

