



Aktiv und selbstsicher sein

Ob auf der Straße, dem Schulhof oder zu Hause – bei Kindern gibt es jede Menge Konfliktpotential. Schnell werden diese Konflikte gewaltsam „gelöst“.

Ziel ist es, Kinder und Jugendliche stark zu machen, Konflikte frühzeitig zu erkennen und ohne Gewalt zu klären. Stark sein, bedeutet aber auch mit Angst umgehen zu können und zu wissen, wie man sich erfolgreich wehren kann, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

Selbstverteidigung für Kinder & Jugendliche

Der Kurs soll Kindern und Jugendlichen helfen, Räume für sich zu erobern, ein starkes Auftreten und Selbstbewusstsein zu gewinnen und bei Benachteiligung und Konflikten aktiv zu werden und gewaltfreie Lösungswege zu finden.

In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche:

- Selbstverteidigungstechniken für Angriffe und Verteidigungen, um in gefährlichen Situationen richtig zu reagieren
- Körperbeherrschung durch Fallübungen
- Körperkontrolle, um Angst keine Chance zu lassen und sich sicher kritischen Situationen stellen zu können
- Aktive Angstbewältigungsstrategien
- Reaktionsvermögen
- Atmung bewusst einsetzen
- Verbessertes Gleichgewicht und verbesserte Körperspannung

Mitbringen:

bequeme Kleidung, barfuß oder leichte Turnschuhe
und vor allem Freude an der Bewegung

Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem ausführlichen Gespräch haben, nutzen Sie bitte das Kontaktformular auf meiner Homepage oder vereinbaren telefonisch einen Termin.

Sylvia De Rosa – Coaching mit Bewegung
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0157-896 413 66
www.sylvia-de-rosa.de