

KURSINHALTE

Herzlichen Glückwunsch, sie haben sich für die Themen **Selbstverteidigung - Selbstbehauptung Kinder stark machen - Mut tut gut** entschieden.

Die Kurse zu diesen Themen gliedern sich in 3 Stufen.

Gesamtpreis 55.- Euro Stufen 01/02 und 03

Ort der Veranstaltung: Gymnastiksporthalle Sülfeld, Oldesloer Straße 5

Stufe 01 Sicherheitstraining / Anwendung der Vitalpunkte / Preis 15.- Euro

In der 1. Stufe werde ich das Thema Mitschnacker durch das Buch: Ich kenn dich nicht, ich geh nicht mit, behandeln und erkläre im Anschluss die gemeinen Tricks der Mitschnacker wie z.B.:“Deine Mutter hat sich verletzt und braucht deine Hilfe, komme schnell mit.“Darauf sollten die Kinder nicht hereinfliegen, denn zum Glück gibt es ja das Zauberwort. Die Kinder erhalten so wertvolle Methoden, wie auch den Einsatz Ihrer Stimme und wirksame Techniken zur Befreiung. Weitere Tricks zur Selbstverteidigung, wie Druck auf die Nervenpunkte und die Hebelgesetze lernen die Kinder anzuwenden, denn Vorbereitung ist der beste Schutz. Wegen der Nachhaltigkeit wäre es schön, wenn Sie als Elternteil mit dabei sein können. Hier erhalten Sie als Eltern Einblicke in die Selbstverteidigung, ohne Schlagen und treten, nur unter Berücksichtigung der Vitalpunkte. Dieses Wissen über die genaue Anwendung der Vitalpunkte macht Ihr Kind zum Löwen.

Termin Stufe 01

Alter 05 - 12 Jahre / Fr. 09.06.2023 / 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Stufe 02 Resilienztraining / Preis 20.- Euro

In der Stufe 2 lernt Ihr Kind mit Mobbing umzugehen. Was mache ich bei Beleidigungen. Natürlich nicht darauf eingehen, sondern weggehen, denn ich bin ein Löwe und Du nur eine Mücke und seit wann lässt sich ein Löwe was von einer Mücke sagen! Geübt wird im Spiel und die Kinder sind einmal der Beleidiger und einmal das Opfer. Das Tiermodell in der Anwendung wird erklärt: Schaf, Mücke und Löwe. Was mache ich, wenn mir Sachen weggenommen werden? Das sind nur Auszüge aus der Stufe 2 Resilienz-Training. Auch hier wäre es schön, wenn ein Elternteil dabei sein könnte.

Termine Stufe 02

Alter 05 - 08 Jahre / Sa. 17.06.2023 / 11:30 Uhr - 13:30 Uhr

Alter 09 - 12 Jahre / Sa. 17.06.2023 / 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Stufe 03 Schutzschild entwickeln / Preis 20.- Euro

In der dritten und letzten Stufe lernen die Kinder Gefühle wie Wut, Angst und Freude zu erkennen und darauf richtig zu reagieren. Weiter im Programm: gibt es schlechte Geheimnisse? Ja, denn ich muss nicht als Mutprobe jemand anders das Handy stehlen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Traumreise und das damit verbundene Schutzschild: wie baue ich es auf und was mache ich, wenn andere Kinder mein Schutzschild nicht spüren. Zu dieser Stufe gehört auch eine Darbietung der Kinder, was sie alles gelernt haben. Ich würde mich freuen, Sie als Elternteil, begrüßen zu können.

Termine Stufe 03

Alter 05 - 08 Jahre / Sa. 24.06.2023 / 11:30 Uhr - 13:30 Uhr

Alter 09 - 12 Jahre / Sa. 24.06.2023 / 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Diese zertifizierte Ausbildung habe ich bei Daniel Duddek „**Stark auch ohne Muckis**“ absolviert.

Wenn Sie mehr Informationen benötigen nutzen Sie bitte den folgenden Link zu meiner [Broschüre](#)