

*„Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

## Kurs 1: Selbstverteidigungskurs für jede Altersgruppe

Das Kinder Selbstverteidigungstraining (6 – 12 Jahre) steht unter dem Motto „Gewalt ist nur für dumme Menschen“ und zielt auf Gewaltprävention ab. Neben theoretischen Grundlagen, wie z.B. „wie vermeide ich Opfer eines Angriffes zu werden“ werden auch praktische Techniken zur effektiven Selbstverteidigung trainiert.

Beim Jugend- und Erwachsenen Selbstverteidigungstraining (ab 13 Jahre) geht es in erster Linie darum, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu vermitteln. Parallel dazu werden auch Kondition, Fitness und Reaktion geschult, da eine Grundfitness viele Vorteile in Notwehrsituationen verschafft.

Kursleitung:	Kopp Christian	Teilnehmer:	min. 10, max. 20 Teilnehmer
Kurstermin:	<b>Dienstags ab 14.03.2017</b>	Ort:	Volksschule Unterried
Kinder 6 – 12 Jahre :	17:15 – 18:15 Uhr	Kosten:	€ 60,- / pro Person (5 Einheiten á 1 Std.)
Erwachsene ab 13 Jahre:	18:30 – 20:30 Uhr	Kosten:	€ 110,-/ pro Person (5 Einheiten á 2 Std.)
Mitzubringen:	Sporthose u. /-shirt, Hallenschuhe, etwas zum Trinken		

### **Anmeldung:**

Bitte meldet euch beim Gemeindeamt Längenfeld (MO – FR von 08.00 – 12.00 und 13.00 – 17.00 Uhr) unter Tel. 5205 rechtzeitig für die angebotenen Kurse an.

### **Achtung:**

Die Erwachsenenenschule Längenfeld behält sich das Recht vor, die angebotenen Kurse (aufgrund geringer Teilnehmerzahl, o.ä.) kurzfristig abzusagen, sowie sonstige Änderungen vorzunehmen.

**Wir hoffen auf reges Interesse und wünschen allen Teilnehmern  
viel Spaß und Erfolg bei den Kursen!**

Plattner Christoph  
Leiter der Erwachsenenenschule



Raiffeisenbank  
Längenfeld 