

„Nicht mit mir“ denn ich bin **„Fit und sicher“**

Unter diesem Motto startet ein **Selbstbehauptungs / Selbstverteidigungskurs für Großeltern und deren Enkel** zwischen 8 und 11 Jahren.

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar.

Unser Kurs soll helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Dieser Kurs wird von der lizenzierten Trainerin durch das bewährte Ampelprinzip geführt.



Inhalte des Kurses sind

- einfache Selbstverteidigungstechniken
- die Darstellung rechtlicher Aspekte (z.B. Notwehr)
- die Beobachtung des eigenen Verhaltens
- **Sturzprophylaxe**
- **Gleichgewichtsschulung**
- **Reaktionsfähigkeit**
- **rückengerechte Bewegungen**
- **Spaß und Spiele.**

In den zweiwöchigen Hamburger Frühjahrsferien vom 06.03.2018 findet dieser sechs Einheiten umfassender Kurs in der Gymnastikhalle des Friedrich Ebert Gymnasium, in 21075 Hamburg, jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags von 17 Uhr bis 18:30 Uhr statt.

Teilnehmen kann paarweise ein Großeltern teil mit Enkelkind.

Eine Teilnahme für Personen, die eine Gehhilfe benötigen, ist leider nicht möglich.

Die Kursgebühr beträgt für Großeltern 40 €, für Enkelkinder 20 €.

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Auskunft und Anmeldung unter Tel: 040 33427640, G. Rindt, Trainerin B Lizenz