

NICHT MIT MIR!

Ein Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Kinder ab 6 Jahren

*Nur für Teilnehmer*innen aus Waldbüttelbrunn, Mädelhofen, Roßbrunn*

Kursinhalte:

- **Prävention durch Information**
Begriff der Notwehr, Gefühle als Warnsignale, mein Körper gehört mir, **Nein** sagen, gute und schlechte Geheimnisse, sexueller Missbrauch
- **Prävention durch Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining**
Einsatz von Körpersprache und Stimme, erkennen möglicherweise gefährlicher Situationen Strategien und Verhalten im Konflikt, "Rettungsinseln" und Schutzinseln auf dem täglichen Weg der Kinder
- **Selbstsicherheit durch Erfahren der eigenen Stärke**
Rangeln, Ringen, verletzungsfreies Fallen, Bruchtest mit Fichtenholzbrettern (12 mm oder 18 mm)
- **Selbstbehauptung durch Selbstverteidigung**
Nervendrucktechniken, Handfegen, Handballenstoß, Abwehr von Distanzangriffen, Abwehr von Klammergriffen (Griff lösen, Schwitzkasten), Selbstverteidigung in Verhältnismäßigkeit zum Angriff

Kosten pro Kind: 50,00 Euro (wird abgebucht, Storno bis zu 100 %)
Teilnehmerzahl (max.): 20 Personen

Kursleiter:

Klaus Dausacker, Trainer B Breitensport -Schwerpunkt Gewaltprävention, Kursleiter „Selbstverteidigung für Kids“ des DJJV, Kursleiter Frauen-SV des DJJV, 2. Dan (Meistergrad) Ken Jitsu, Sportübungsleiter B -Sport in der Prävention, Fachwirt Konfliktmanagement

Termine für den Kurs (alle Einheiten sollen besucht werden und sind zusammenhängend)

15.11.2025 10-12 Uhr & 13-15 Uhr, Jugendzentrum Waldbüttelbrunn, Sumpfler 2

22.11.2025 10-12 Uhr & 13-14.30 Uhr, Festsaal Rathaus, Lindenstraße 3

(letzte Einheit um 13-14.30 Uhr mit Eltern, Geschwister, Oma, Opa)

Anmeldung:

<https://www.unser-ferienprogramm.de/waldbuettelbrunn>

Ein Projekt der Gemeindejugendarbeit Waldbüttelbrunn



Bei Fragen, oder Anregungen kontaktieren Sie uns gerne:

Mátyás Varga (Gemeindejugendpfleger)
Tel.: 0931 780114-33 Mobil.: 01757996885
E-Mail: matyas.varga@waldbuettelbrunn.de



Gemeinde
Waldbüttelbrunn

