

Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Jungen von 9 bis 13 Jahren

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 von möglicherweise gefährlichen Situationen
Strategien und Verhalten im Konflikt, "Schutzinseln" auf dem täglichen Weg der Kinder

Selbstsicherheit durch Erfahren der eigenen Stärke

Rangeln, Ringen, verletzungsfreies Fallen, Bruchtest mit Fichtenholzbrettern (15 mm)

Selbstbehauptung durch Selbstverteidigung

Nervendrucktechniken, Handfegen, Handballenstoß, Abwehr von Distanzangriffen,
Abwehr von Klammergriffen (Griff lösen, Schwitzkasten), Selbstverteidigung in
Verhältnismäßigkeit zum Angriff

Veranstalter:

Jugendzentrum Rottendorf

Ort:

EN-Halle, Raum 1

Datum:

**Do. 19.02.2026, 10.30 – 12.30 Uhr (KE1)
und 13.30 – 15.30 Uhr (KE2)**

**Fr. 20.02.2026, 10.30 – 12.30 Uhr (KE3)
und 13.30 – 15.00 Uhr (KE4 mit Eltern))**

Kosten pro Kind:

40,00 € (fällig bei Anmeldung)

Teilnehmerzahl (min./max.): 12-16

Kursleiter:

Klaus Dausacker

Geschäftsführer KD - Seminare und Coaching GmbH

Fachwirt für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung

Trainer B -Schwerpunkt Gewaltprävention-

Kursleiter „Selbstverteidigung für Kids“ DJJV

Kursleiter Frauen-SV, „Fit und Sicher“ für Senioren DJJV

2. Dan (Meistergrad) Ken Jitsu

Kriminalhauptkommissar a. D.



Die Anmeldung findet online statt!

Zu dem Online-Anmeldeformular gelangen Sie über den Link:

www.unser-ferienprogramm.de/jugendzentrum-rottendorf/index.php

oder über untenstehenden QR-Code.



Wer bei der Anmeldung Unterstützung braucht, kann sich gerne im JUZ Rottendorf unter 015786911534 melden.