

# Selbstverteidigung! Selbstbehauptung! Selbstbewusstsein!

- Den Kindern ein selbstsicheres Auftreten beibringen
- Einfache Techniken erlernen gegen Angriffe wie Schubsen, Treten und Schlagen
- Richtig fallen und bei Angriffen Kopf und verletzbare Stellen schützen

„Lernen, Lachen und Schwitzen“ ist dabei die Devise!

**Zielgruppe:** Vorschulkinder ab 5 Jahren, max. 10 Kinder

**Termine:** **Donnerstag 11.04.24/ 25.04.24/ 02.05.24/ 16.05.24**  
jeweils von **11:00 Uhr bis 11:45 Uhr**  
4 Einheiten

**Kosten:** 20 €

**Ort:** pro futura  
FZ St. Mariä Heimsuchung  
In der Leer 12  
52134 Herzogenrath

**Leitung:** David Olivier (Trainer im TSK e.V. in Kohlscheid)

**Anmeldung unter:** 02407-918741  
pro-futura.kita-heimsuchung@bistum-aachen.de