

STOPP!
Ich wehre mich![®]



Selbstbehauptung
&
Selbstverteidigung
für Kinder

5 – 10 Jahre

ab 11 Jahre und Wiederholer



Inhalt:

- Was tun bei Mobbing?
- Wie verhalte ich mich gegenüber fremden Personen?
- Wie verhalte ich mich, wenn ein Auto neben mir hält?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich angegriffen werde?
- Wie verhalte ich mich, wenn andere angegriffen werden?
- Was kann ich durch Aufmerksamkeit beobachten?
- Sicher zur Schule
- Wem kann ich meine Angst mitteilen?
- Wie kann ich Angriffe vermeiden?
- Effektive Selbstverteidigungstechniken!
- Wie verhalte ich mich gegenüber Hunden?
- Umfangreiche Elterninformation!
- Kein Opfer sein!
- Für die älteren Kinder: Sicher im Internet!

Methode:

- Alles wird altersentsprechend und möglichst **angstfrei** vermittelt und trainiert!
- Übungen, Spiele, Training
- Elterninformation

Termine:

Datum	5 – 10 Jahre	ab 11 Jahre und Wiederholer
26.02.25	17.00 – 18.15 Uhr NUR FÜR ELTERN!	18.15 – 19.30 Uhr NUR FÜR ELTERN!
05.03.25	17.00 – 18.15 Uhr	18.15 – 19.30 Uhr
12.03.25	17.00 – 18.15 Uhr	18.15 – 19.30 Uhr
19.03.25	17.00 – 18.15 Uhr	18.15 – 19.30 Uhr
26.03.25	17.00 – 18.15 Uhr	18.15 – 19.30 Uhr
02.04.25	17.00 – 18.15 Uhr	18.15 – 19.30 Uhr
23.04.25	17.00 – 18.15 Uhr	18.15 – 19.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag:

Die Kursgebühr beträgt 69,- € für den gesamten Kurs (bei Geschwistern je nur 64,- €).

Kursleiter:

- Pädagoge und Kampfsportler mit jahrzehntelanger Erfahrung
- Gesundheits- und Erlebnissportpädagoge

Ort und Anmeldung:



Paulus!

Familienzentrum An den Hecken

Weimarer Bogen 2

31303 Burgdorf

Tel. 05136 – 973 37 22

[familienzentrum.burgdorf.andenhecken@](mailto:familienzentrum.burgdorf.andenhecken@evlka.de)

[evlka.de](mailto:familienzentrum.burgdorf.andenhecken@evlka.de)

Weitere Infos unter: www.kinder-sv.eu