

## Selbstverteidigungskurse für Kids und Teens 2022

Willst Du wissen, was Du aktiv gegen Gewalt tun kannst? Lerne einfache Techniken kennen um dich effektiv zu schützen:

- **Wie erkenne ich Gefahr?**
- **Wie wahre ich Distanz und ziehe Grenzen**
- **Wann muss ich aktiv Hilfe suchen?**
- **Wie kann ich mich im Notfall verteidigen und wehren?**

Zugeschnitten auf geschlechtsspezifische Bedürfnisse leiten die Kurse für Jungs männliche, die der Mädchen weibliche Experten. Die Kurse werden durch ausgebildete Trainer vom Nippon Judo Bern durchgeführt und sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wo: UST Turnhalle, Bremgarten  
Wann: Kids 1: Jungs, Sa, 22. Januar, 4. - 6. Klasse  
Kids 2: Girls, Sa, 29. Januar, 4. - 6. Klasse  
Teen 1: Girls, Sa 19. Februar, 7. - 9. Klasse  
Teen 2: Jungs, Sa, 26. Februar, 7. - 9. Klasse

jeweils 9 Uhr bis 12 Uhr

Wer: Schüler\*innen max. 20 Teilnehmer pro Kurs  
Kosten: CHF 50.- pro Teilnehmer

Mitnehmen: T-Shirt, bequeme Hosen, Barfuss/Socken



Anmelden könnt Ihr Euch bis 7 Tage vor Kursdurchführung unter [www.3047bewegt.ch](http://www.3047bewegt.ch) oder via Mail: [regina.beeler@bluewin.ch](mailto:regina.beeler@bluewin.ch)