

# Fit & SAFE KIDS Trainingsgruppe

## Selbstschutz, Selbstbehauptung, Kinder-Fitness

### Allgemeine Informationen:

#### Anmeldung unter:

Email: [taktische-selbstverteidigung@gmx.de](mailto:taktische-selbstverteidigung@gmx.de)

**-wenige Plätze frei-**

#### Trainingslocation:

[www.taktische-selbstverteidigung.com](http://www.taktische-selbstverteidigung.com)  
Robert-Bosch-Str. 23 in 65582 Diez

#### Kurstag :

Freitag 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Mitgliedsbeitrag: 35,00 Euro im Monat

Monatliche Kündigung möglich.

Einstieg ist jederzeit möglich !

**-Für Kids von 7-11 Jahren-**



### Kursinhalt:

- Entwicklung und Förderung der Aufmerksamkeit und Selbstsicherheit
- Verbesserung der Kraftausdauer und der Bewegung
- Selbstverteidigung gegen Kinder und Erwachsene
- Selbstbehauptung (Fester Stand, klarer Blick, laute Stimme. Bei einem Konflikt wird die Stimme vor jeder Handlung eingesetzt)
- Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen
- Eigenschutz (Notfallschutzhaltung)
- Verteidigungstechniken aus dem KRAV MAGA