



Selbstschutz mit Köpfchen

Selbstverteidigungstraining für Kids ab 10 Jahren

Was tust du, wenn du bedroht oder körperlich angegriffen wirst? Wie kannst du dich am besten schützen?

Wer dabei gleich an Schläge denkt, liegt falsch. Denn Selbstverteidigung beginnt im Kopf und mit Worten: Grenzen setzen und Stopp sagen! Auch das will geübt sein.

Unser Selbstverteidigungsexperte Rob bringt dir die besten Strategien für deine Selbstverteidigung bei. Dazu gehören klare Worte und Gesten ebenso wie verschiedene Schlagtechniken aus dem Boxsport. Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Anmeldung:

Telefonisch unter 030 - 84 72 20 51 oder persönlich (Mo, Mi, Fr 15-20 Uhr und Di, Do 15-21 Uhr) in der Sachtlebenstr. 36, 14165 Berlin (Sportplatzgelände).

Bitte unbedingt anmelden, die Platzzahl ist begrenzt! Bitte beachte auch die aktuellen Corona-Regelungen.

Ab 14.10.2022

Jeden Freitag

17.30 – 19.30 Uhr

Kinder- und Jugendclub

Zephir's Sport-Attack

Sachtlebenstr. 36

14165 Berlin