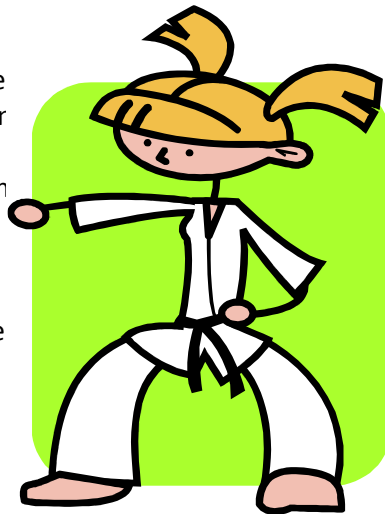


SELBSTVERTEIDIGUNGS- UND SICHERHEITSTRAINING FÜR JUGENDLICHEN 10-14 J.A.

- mit anschließendem Einführungskurs Karate -

Die Teilnehmer/innen:

- lernen typische Gefahrensituationen zu erkennen
- lernen diese Situationen mit Worten zu entschärfen
- lernen sich mit einfachen Techniken zu retten
- Gefahrensituationen werden simuliert und bewertet



- **Ort:** Braunschweig, Jugendzentrum Drachenflug, Frankfurter Str. 253
- **Dauer:** 5 Termine/ je 3 Stunden + 1. Probestunde 1 Stunde = Unterrichtsstunde - 45 min.
- **Kosten:** 3€ p. Stunde **Probestunde Gratis!**
- **Anmeldung:** Alla Kazakewitsch
- **Tel./Email:** 0531/2577708 adz-braunschweig@gmx.de

Termine: 31.01, 21.02, 14.03, 11.04, 09.05, 06.06.2010 jeweils 11.30

Schwerpunkte und Trainingsziele:

- Deeskalations- und Selbstverteidigungstraining für Kinder
- Förderung der Selbstsicherheit und der Selbstdisziplin
- Förderung der körperlichen Fitness und Schulung der Konzentration

Workshop-Leitung: Adama LOGOSU-TEKO, 4. Dan Karate

- ✓ Karate- und Selbstverteidigungstrainer, Polizei SV Braunschweig
- ✓ Dozent für Deeskalationstraining

Veranstalter: *Alexander David Zentrum Braunschweig*