



Budo-Minis: Selbstverteidigung für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Kursleitung: Stefan Gröger / Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

Termine: Sa. 22.11. und So. 23.11.2025 / 10.00 – 12.00 Uhr

Der Workshop basiert auf einem Kinderselbstschutzkonzept, welches von Spezialisten über Jahre entwickelt worden und für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren hervorragend geeignet ist. Es erfolgt eine psychologische Schulung der Kinder, mit Verhaltens- und Kommunikationsformen sowie leicht erlernbaren, sehr effektiven und dennoch kindgerechten Selbstverteidigungstechniken. Die psychologische Schulung erfolgt über Rollenspiele mit den teilnehmenden Eltern. Die Wahrnehmung von Gefahren sowie die darauffolgende Reaktion werden durch realitätsnahe Auseinandersetzungen mit einem "Aggressor" und zahlreichen Spielen gefördert. Die kindgerechten Selbstverteidigungstechniken stammen aus dem Erfahrungsbereich unterschiedlicher Kampfkünste der Welt und bestehen aus einem systematischen Aufbau von Varianten eine schmerzhaft und daher sehr wirkungsvolle Methode von realen Selbstverteidigungsmöglichkeiten eines Kindes gegenüber einem Erwachsenen. Die Eltern werden überrascht sein, welche multiplen Möglichkeiten es für ein körperlich unterlegenes Kind gibt, sich gegen einen Erwachsenen erfolgreich zur Wehr zu setzen. Trotz der sehr ernst zu nehmenden Angelegenheit wird im Kurs viel Wert auf einen hohen Spaßfaktor für alle teilnehmenden Kinder und Eltern gelegt.

Hinweis: Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken sowie etwas zu knabbern oder Obst mitbringen. Die Teilnahme ist nur Kindern in der angegebenen Altersgruppe, sowie in Begleitung von einem Elternteil je Kind möglich. Der Workshop wird mit finanzieller Unterstützung durch das Familienzentrum durchgeführt!

Kursgebühr: 49€ in der



**Kindertageseinrichtung und Familienzentrum
Rasselbande**

Anmeldung: info@vhs-vor-ort.de
05258/507-0 oder 02942/9841760