

Trust yourself!

Selbstbehauptungskurs für Jugendliche ab 12 J. in den Herbstferien

Sicher kennt Ihr solche Situationen: Man fühlt sich von anderen bedroht und weiß nicht, mit der eigenen Angst umzugehen oder man wird von jemandem festgehalten, aber will das nicht. Dann muss man sich behaupten und das kann man lernen.

In unserem Ferienkurs geht es darum, wie ihr in solchen Situationen handeln und selbstbewusster reagieren könnt. Einfach nur „Schlagen“ ist keine Lösung, aber manchmal muss man sich verteidigen. Ein Ziel ist es, zu verstehen, wie man sich schützen kann, ohne selbst aggressiv zu werden.

Anhand verschiedener Elemente und Übungen aus der japanischen Kampfkunst Aikido werdet ihr in der Gruppe und in Partnerübungen ganz praktisch trainieren, euch viel „auf der Matte“ bewegen und Spaß am gemeinsamen Üben haben.

Der Kurs wird geleitet von Mark Mühlhaus aus Hannover. Er trainiert seit mehr als 20 Jahren die japanische Kampfkunst Aikido.

Zeitraum: 27.-30.10.2017, täglich 11-14 Uhr

Ort: Möckelsaal im Peter-Weiss-Haus, Doberaner Str. 21

Bitte bringt weite, lange Sportkleidung mit, in der man sich gut bewegen kann.

