



Ein Selbstverteidigungskurs für Jugendliche (13- 18 Jahre)

Worum geht es?

Gewalt begegnet uns heute in vielfältiger Form, z.B. als körperliche Angriffe, verbale Gewalt, Mobbing oder sexuelle Übergriffe. Und niemand kann sagen, das passiert mir nicht.

Deshalb wollen wir in diesem Kurs vermitteln, Gefahren rechtzeitig zu erkennen, einzuschätzen, zu vermeiden oder sich ggfls. angemessen zu wehren.

Wir wollen

- unsere Körperkraft stärken
- Bewegung, Koordination und Körpergefühl trainieren
- Selbstverteidigungstechniken lernen
- unsere Kondition erhöhen und uns auspowern
- uns dehnen und entspannen.

Wann und wo?

mittwochs von 18.30 bis 19.45 Uhr, 10 Termine (Beginn: 21.09.2016)
in der Pforzheimer Straße 122

Wer macht das?

Selbstverteidigung Albtal, Oliver Seib (Gesundheitstrainer), weitere Informationen unter <https://www.facebook.com/SportiveKids>

Was muss ich bezahlen?

10 Euro pro Person

Was soll ich mitbringen?

Sportkleidung oder bequeme, reißfeste Kleidung, etwas zu trinken

Und wenn ich noch Fragen habe?

Christina Leicht, Telefon: 07243-101 509, Mail: christina.leicht@ettlingen.de
Stadt Ettlingen, Geschäftsstelle Jugendgemeinderat, Schillerstraße 7-9, 76275 Ettlingen

Organisatoren

Selbstverteidigung Albtal, Oliver Seib,
Jugendgemeinderat der Stadt Ettlingen und
Stadt Ettlingen, Amt für Bildung, Jugend, Familie und Senioren, Schillerstraße 7-9, 76275 Ettlingen



Anmeldeformular zum Selbstverteidigungskurs für Jugendliche

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Selbstbehauptungskurs an.

Die Teilnahmegebühr von 10,- € entrichte ich bei Abgabe des Anmeldeformulars bei Stadt Ettlingen, Geschäftsstelle Jugendgemeinderat, Schillerstraße 7-9, 76275 Ettlingen, Ansprechpartnerin: Christina Leicht, Telefon: 07243-101 509, Mail: christina.leicht@ettlingen.de

Ich bin mit Pressebildern einverstanden:

- Ja
- Nein

Es bestehen gesundheitliche Einschränkungen:

- Ja, _____
- Nein

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers/ der Teilnehmerin

Unterschrift des Erziehungsberechtigten