

Stark durch Auftreten- Selbstbewusst durchsetzen- Selbstverteidigung lernen

Ein praxisorientierter Workshop für Lehrerinnen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmerinnen, wie sie durch sicheres Auftreten, gezielte Körpersprache und klare Kommunikation ihre Selbstsicherheit stärken können. Ergänzt wird dies durch einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken sowie realitätsnahe Rollenspiele zur Anwendung in typischen Bedrohungssituationen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmerinnen Impulse, wie sie die Inhalte altersgerecht und methodisch sinnvoll in den Sportunterricht mit Schülerinnen übertragen können. Die Veranstaltung wird durchgeführt durch die Karate Schule Legelshurst e.V.

Es wird aktiv in Sportkleidung und Sportschuhen trainiert.

Kosten: 5 € Mitglieder, 15 € Nichtmitglieder

Vortragstermin:

Datum	Ort	Uhrzeit	Referenten
DI 12.01.2027	Sporthalle in Willstätt-Sand Kühnmatt 1, 77731 Sand	19.30 Uhr- 21.30 Uhr	Kirsten Braun Karate Schule Legelshurst

Anmeldungen bitte bis spätestens 07.01.2027
an:
teresakoeppel@web.de

