

## Selbstverteidigungskurse und Selbstbehauptungs- /Eigenschutztraining für Gruppen und Schulklassen

Liebe Eltern, liebe Lehrer,

die Zukunft unserer Kinder liegt uns allen sehr am Herzen. Behutsam können wir unsere Kinder aufziehen und erziehen. Wir können sie lieben, sie verwöhnen, ihnen Lebensfreude vermitteln, sie beschenken und ihnen eine gute Ausbildung zukommen lassen.

**Doch eines können wir gewiss nicht, ständig bei ihnen sein und sie beschützen.**

Je selbstständiger die Kinder werden, umso wichtiger ist es, dass sie lernen, auch mit schwierigen Alltagssituationen sicher umzugehen.

Deshalb ist Selbst- und Eigenschutztraining heute genau so wichtig wie Rechnen und Schreiben. Gefahren lauern überall, nicht nur im Straßenverkehr.

Im Rahmen von speziellen Kursen, bieten wir Kindern und Schülern jeder Altersgruppe, ein sinnvolles, gewaltfreies Selbstbehauptungs- und Eigenschutztraining an, dass sowohl die physischen, aber besonders auch die psychischen Fähigkeiten der Kinder stärkt und verbessert, sie auf Gefahren aufmerksam macht und wirkungsvoll sensibilisiert.

### Garantiert qualifiziert

Als führendes Unternehmen pädagogischer Lernkonzepte für Kinder und Schüler im Bereich von Kampfkunst und Eigenschutz, in Leipzig und Leipziger Land, gehören professionelle Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse zu unserem Spezialgebiet.

Wir unterrichten Gruppen ab 10 Personen, bei entsprechenden Räumlichkeiten konnten wir, dank unserem einmaligen Konzept, in der Vergangenheit schon Kurse mit bis zu 100 Teilnehmern erfolgreich realisieren.

In unseren eigenen Schulungsräumen in Leipzig, Markkleeberg und Groitzsch können bis zu 30 Schüler zeitgleich unterrichtet werden.

**Ab 10 Teilnehmer und 90 Minuten, veranstalten wir bei Ihnen einen Selbstverteidigungskurs.**

### Wir machen Kinder **STARK!**

**Unser sinnvoller Selbstbehauptungskurs hat eine Dauer von 2-mal 3 Stunden.**

In diesem Basic-Kurs wird den Kindern ein komprimiertes Grundwissen und Selbstvertrauen durch unser erfolgreiches Eigenschutztraining vermittelt.

Durch spielerische Übungen und altersgerechte Selbstverteidigungstechniken wird das Selbstvertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Sie lernen durch den Einsatz von Stimme und Körpersprache gefährliche Situationen zu entschärfen. Im Kurs lernen die Jungen und Mädchen mit Spaß und dem nötigen Ernst in Stress- oder Bedrohungssituationen angemessen und selbstsicher zu handeln.

Die meisten Kurse enden mit einem realistischen Parcours. Im anschließenden Abschlussunterricht wird das Erlebte in der Gruppe aufgearbeitet und besprochen, zusätzlich erhalten die Kinder die Möglichkeit einen Feedbackfragebogen auszufüllen.

**Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.**

Den Unkostenbeitrag für die Sicherheit der Kinder beziffern wir Ihnen gerne, wenn Sie uns den von Ihnen gewünschten Zeitaufwand und eine grobe Teilnehmerzahl nennen.

Für eine weitere Informationen oder für eine Terminabsprache nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf:

**KICKS4KIDS**

Möckernsche Str. 5

04155 Leipzig

Tel.: 0341 9832550

[info@kicks4kids.de](mailto:info@kicks4kids.de)  
[www.kicks4kids.de](http://www.kicks4kids.de)

## Was ist Eigenschutztraining?

Kombiniert man **Gewaltprävention** und **Selbstbehauptung** mit einer effektiven **Selbstverteidigung**, kann daraus ein wirkungsvoller **Eigenschutz** erreicht werden.

Ab 10 Teilnehmer und 90 Minuten, veranstalten wir bei Ihnen einen Selbstverteidigungskurs.

Unser **Eigenschutz-Basic-Kurs** hat eine Dauer von **2-mal 3 Stunden** und ist deshalb bestens für Gruppen und Schulklassen geeignet. Weitere Intensivkurse können als Wochenkurs, über das Wochenende oder für die Ferienzeit gebucht werden.

### Lerninhalte Eigenschutztraining (auszugsweise)

Trainiert werden unter anderem:

- Umsichtiges Verhalten (Opfer wird wer unaufmerksam ist!)
- Beweglichkeit, Flexibilität, Koordinationsübungen
- Schließen der Lücke zwischen Körper und Geist
- Aufrechte, gesunde Körperhaltung
- Nachdrückliches »NEIN«-Sagen.
- Ausdauer, Leistungsfähigkeit
- Umgang mit Angst / Stress
- Konzentrationsübungen
- Personenbeschreibung
- Aufbau der Körperkraft
- Gefahrenbewusstsein
- Technischschulung
- Abwehrtechniken
- Stabilität (Stand)
- Kfz-Beschreibung
- Notrufschema
- Test im Parcours

Die Schwerpunkte können je nach Bedarf individuell angepasst werden.



**Niemals in ein fremdes Fahrzeug einsteigen!**  
**Im Abschlussparcours kommt das Gelernte zur realistischen Anwendung!**

Auszug von einigen Schulen oder Schulklassen, die an unserem speziellen Trainingsprogramm erfolgreich teilgenommen haben:

Grundschule Seehausen (mit über 80 Schülern zeitgleich)  
Geschwister-Scholl-Schule Lieberwolkwitz  
Graf-Wiprecht-Gymnasium Groitzsch  
BIP Kreativitätsgrundschule Leipzig  
Förderschule Elstertrebnitz  
Mittelschule Groitzsch

**KICKS4KIDS**  
Möckernsche Str. 5  
04155 Leipzig  
Tel.: 0341 9832550

**info@kicks4kids.de**  
**www.kicks4kids.de**

Selbstverteidigungskurse  
und Selbstbehauptungs- /Eigenschutztraining  
für Gruppen und Schulklassen

**KICKS4KIDS**

Möckernsche Str. 5  
04155 Leipzig  
Tel.: 0341 9832550

[info@kicks4kids.de](mailto:info@kicks4kids.de)  
[www.kicks4kids.de](http://www.kicks4kids.de)

