



Karate- Do
Selbstverteidigung
Personal Training

Tel.: 0160/93315563
info@jankorus.de
 

Selbstsicherheitskurs für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Liebe Eltern,

in unseren bisherigen KITA-Projekten haben gerade die „Schulkinder“ laut Aussagen der Erzieherinnen besonders von unserem Selbstsicherheitskurs profitiert. Wir möchten gerne auch hier einen Kurs zu diesem Thema anbieten.

Das Ziel eines Kurses ist es, den Kindern zu helfen, durch aktives Körpertraining und Rollenspiele, **selbstbewusst, stark und sicher** zu werden.

- Verhalten in Stresssituationen, Umgang mit der Angst
- Konfliktvermeidung und -lösung
- Thema „Umgang mit Fremden“
- Koordinationstraining, Konzentrationsstärkung
- Übungen zur Körpersprache
- Einsatz der Stimme bzw. Kommunikation in Konfliktsituationen
- Erlernen von Befreiungstechniken mithilfe von div. Kampfkünsten

Durchführung: Melanie Korus

Dauer: 5 x 45 Minuten (inkl. Vorführung vor den Eltern wenn gewünscht)

Kosten: 450 Euro Teilnahme bis zu 10 Kinder; jedes weitere Kind 35 Euro

Projektpartner: u.a. Familienzentrum Hesepe, Kath. Kindergarten St.Marien Rulle, Kath. Kindergarten St.Johannes Rulle, Kita Hollage, Kita Gaster Zauberhaus, Kita Grüner Brink Bramsche, Kita St. Martinus Bramsche, KiTa Sögel, KiTa Engter, Kita Wallenhorst, Kindergartenverein Marianne Schlieff Osnabrück