



Sportjugend Pfalz

Pressemitteilung

vom 31. Mai 2024

Präsenz-Seminar

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Ich werde provoziert, verbal belästigt oder auch körperlich angegriffen. Was nun? Sich im Notfall selbst verteidigen zu können, gibt einem ein sicheres Gefühl. Auch Kinder und Jugendliche können frühzeitig lernen, wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten sollten. Aber es geht nicht nur darum, den Kindern spezielle Griffe oder Techniken beizubringen, sondern ihnen durch das Training ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu geben. Interessierten Übungs- und Jugendleitern werden Verhaltensweisen und Grundtechniken vermittelt, damit sie die erlernten Grundlagen in ihre Vereine weitertragen können. Nicht nur für die Schützlinge sind die Tipps zur Selbstverteidigung hilfreich, sondern auch für die eigene Person sind diese relevant!

Termin: 08.06., 09:00-16:00 Uhr

Ort: Speyer, Judomaxx

Referent: Alexander Kostic, Trainer und Ausbilder für Selbstverteidigung

Gebühr: 30 €

Anmeldeschluss: 06.06.2024

Präsenz-Seminar

Fit, Stabil und Stark - Fitnesstraining für die Jüngeren

Fitnesstraining ist nicht nur für Erwachsene und im Fitnessstudio relevant. In vielen Sportarten sind Kräftigungs- und Stabilisationsübungen wichtiger Bestandteil, um die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen zu verbessern. In diesem Seminar werden die Dos und Don'ts des Krafttrainings beleuchtet und

Tipps zur kinder- und jugendgemäßen Vermittlung von Kräftigungsübungen gegeben. In dem Seminar werden alle Praktiken, vom Einsteiger bis zum Wettkämpfer, behandelt.

Termin: 15.06., 09:00-16:00 Uhr

Ort: Speyer, Judomaxx

Referent: Alexander Kostic, Trainer und Ausbilder für Selbstverteidigung

Gebühr: 30 €

Anmeldeschluss: 13.06.2024

Infos & Anmeldung

Sportjugend Pfalz, www.sportjugend-pfalz.de

Paul-Ehrlich-Straße 28 a, 67663 Kaiserslautern

Chantalle Ludes, **T** 0631.34112-51

E chantalle.ludes@sportbund-pfalz.de

Kontakt

Finja Mathy

Abteilungsleiterin Marketing

T 0631.34112-30

E finja.mathy@sportbund-pfalz.de