

WANN?

jeweils „3“ Tage im Mai 2026 montags
04.05., 11.05. & 18.05.2026
von 16:30 - 17:30 Uhr

Wo?

TURNHALLE Berufskolleg
Geilenkirchen, Sittarder Str.,
Zugang über die Einfahrt bei „Grillmaster“/Shell-
Tankstelle und Bauchemer Gracht möglich

WER?

alle interessierten Kinder im Alter von 5 - 13
Jahren, wobei später ggf. die Gruppen alters- und
geschlechtsspezifisch aufgeteilt werden

WIESO?

Leider erfordern die negativen Seiten unserer
Gesellschaft, wie sexuelle Übergriffe gegenüber
Kindern, Jugendgewalt und andere Formen der
Kriminalität auf diesem Gebiet, dass Kinder und
Jugendliche dagegen gewappnet sein und sich
diesen Herausforderungen selber stellen müssen.
Motto: „Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner“!

WIEVIEL/WIE?

Interessierte Eltern & Schulen können die Kinder zu
den Kursen, die an **3 Tagen** zum Preis von 30,-€
stattfinden, anmelden (siehe Kontaktmöglichkeiten).
Kurs findet im normalen Sportzeug statt.
Was zu trinken mitbringen!

KONTAKT & INFORMATIONEN



MARKUS DIEDEREN
GESCHÄFTSFÜHRER FC 09 GERMANIA BAUCHEM E.V.
52511 GEILENKIRCHEN
TELF.: 0177-7513227

MARKUS.DIEDEREN@T-ONLINE.DE
WWW.GERMANIA-BAUCHEM.DE



SENSEI TOM KLEIN
TAISHINDOKAN BUDO ABTEILUNG GERMANIA BAUCHEM
52511 GEILENKIRCHEN
TELF.: 0160-96609665

KONTAKT@TAISHINDOKAN-AKADEMIE.ORG
WWW.TAISHINDOKAN-AKADEMIE.ORG

KINDER

Selbstbehauptung



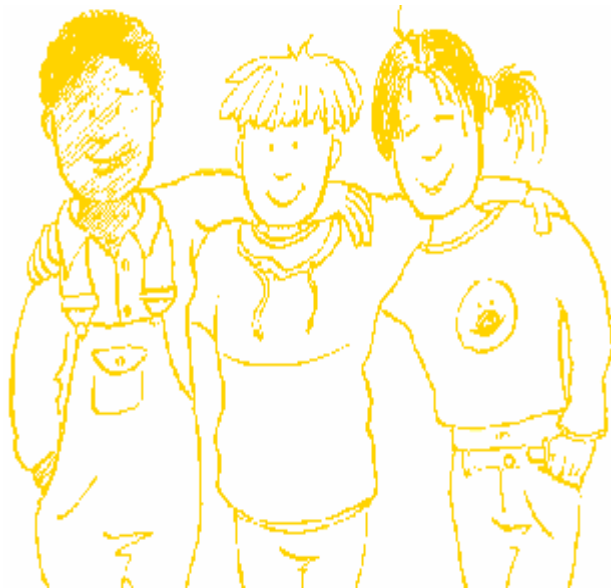
Kurse

in

Geilenkirchen



Durch
„Selbstbewusstsein“
sich selbst behaupten
und verteidigen.



Themen:

Positive und negative Gefühle unterscheiden & darüber reden.

*

Anlassbezogen lernen,
NEIN zu sagen.

*

Für „schlechte“ Situationen sensibel werden, wachsam sein, nachdenken und mit Erwachsenen darüber reden.

*

Grenzen lernen & akzeptieren

*

Herausstellen des
„Notwehrgedanken“



Inhalte:

- > Kurzes „Warm-up“ & „Stretching“
- > Fallschule: Wie falle ich richtig?
- > Grifflösetechniken: Wie befreie ich mich aus einem Griff?
- > Schlag-/Tritttechniken: Wie setze ich gezielt Schläge/Tritte ein & in welcher Situation darf ich das?
- > Abwehrtechniken: Wie wehre ich mich gegen Schubsen oder Schlagen?
- > Verbales Auftreten: Wie kann ich durch meine Sprache Angriffe abwehren?
- > Nonverbales Auftreten: Wie kann meine Körpersprache Angriffe abwehren?
- > Notwehrrecht: Wann, wie und in welchem Umfang darf ich mich verteidigen?
- > Einbindung des Gelernten in Übungen
- > Kurz „cool - down“ & Entspannungstechniken