



**GESUNDES**  
JAIDHOF



**EINLADUNG zum**  
**Selbstverteidigungskurs**

**5 Freitage: 25. April, 9., 16. und 23. Mai, 6. Juni**

**Bewegungsraum Jaidhof**

mit Dipl. Fitnesstrainer Patrick Kitzler / BEWUSST-FIT-GESUND

Kosten: ca. 50,- pro Teilnehmer

## Kinder

**16-17 Uhr**

„Kinder sprühen vor Energie und Lebensfreude. Selbstverteidigungskurse schaffen einen behüteten Raum, in dem sie nicht nur spielerisch lernen, ihre Kraft sinnvoll zu nutzen, sondern auch Selbstvertrauen aufbauen. Gemeinsam erkunden wir die realistischsten Bedrohungsszenarien und stärken ihre Fähigkeit, sich selbstbewusst und respektvoll zu behaupten – für eine Welt ohne Mobbing und Gewalt.“

**Anmeldung ab sofort am  
Gemeindeamt möglich.**

**Tel.: 02716/6350**

## Erwachsene

**17.15-18.15 Uhr**

„Fühlst du dich manchmal nicht ernst genommen oder überschreitest deine Mitmenschen wiederholt Grenzen? Gab es Momente der Unsicherheit, wenn du abends allein unterwegs warst? Damit ist jetzt Schluss! In unserem Kurs lernst du praxisnahe Selbstverteidigungstechniken und Strategien, um dich in Konfliktsituationen effektiv zu behaupten. In Kleingruppen simulieren wir typische Szenarien, damit du optimal vorbereitet bist. Mach den ersten Schritt für mehr Sicherheit und Vertrauen in dich selbst.“

Der Kurs wird von der Gesunden Gemeinde Jaidhof unterstützt.