



Peterskamp 28 • 30880 Laatzten • Tel. 0511 82 40 45
Mail: aktiv@vfl-grasdorf.de • Internet: <https://www.vfl-grasdorf.de/>
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr

Ankündigung

Folgekurs „Selbstschutz“ für Kinder ab dem 21.11.2025

- der Kurs richtet sich in erster Linie an Kinder, die bereits einen Selbstschutzkurs absolviert haben, ist aber auch für Kinder empfehlenswert, die noch an keinem teilgenommen haben •

Der VfL Grasdorf e.V. bietet wieder einen Folgekurs „Selbstschutz“ für Kinder von sechs bis elf Jahren an. Der Kurs vermittelt effiziente Selbstschutzmaßnahmen in Gefahrensituationen. Das Kurskonzept folgt dem Prinzip „weniger ist mehr“: Es werden altersgerechte und zugleich effektive Techniken der Selbstverteidigung eingeübt, die sich an natürlichen Bewegungsmustern und Reaktionen orientieren. Darüber hinaus werden allgemeine präventive Verhaltensregeln in Gefahren- und Konfliktsituationen vermittelt. Die Kinder lernen: Ich weiß mich zu wehren. Ich bin nicht so leicht zu verletzen. Ich kann mich schützen. **In dem Folgekurs wird das bereits Gelernte wiederholt, gefestigt und sinnvoll erweitert (u.a. durch Gefahrenabwehr in öffentlichen Verkehrsmitteln, Fluchtverhalten, Verteidigung mit Alltagsgegenständen wie bspw. Rucksack, Trinkflasche oder Fahrradhelm).**

Der Kurs umfasst sechs Trainingseinheiten von jeweils 60 Minuten Dauer. Der Selbstschutzkurs beginnt am 21.11.2025 (weitere Termine: 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01.). Trainiert wird immer freitags von 14:30 bis 15:30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Grasdorf. Die Kurskosten betragen € 60,00 für Nichtmitglieder und € 50,00 für Mitglieder des VfL Grasdorf e.V. Bei Geschwistern reduziert sich der Betrag um jeweils € 5,00. Weitere Informationen ebenfalls über die Geschäftsstelle oder über den Trainier Herrn Koch unter 0176 722 355 20.

Anmeldung ausschließlich über die Geschäftsstelle am Peterskamp 28.

VfL Grasdorf e.V.
Christian Koch