



Foto: yarruta.123rf.com

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen



FIT 4 YOU

STOP!

Foto: pahham | 123rf.com



Foto: D.Shironosov | 123rf.com

In diesem Kurs kann Ihr Kind (8-12 Jahre) seine innere Stärke entdecken (8 Termine).

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen | Fit 4 you

Sich selbst zu behaupten, bedeutet eine Stärke in sich selbst zu fühlen, mit der jedes Kind viel erreichen kann.

Jedes Mädchen hat diese Stärke in sich, aber nicht jedes Kind fühlt sie und kann sie für sich nutzen.

Selbstbehauptung bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu zeigen und dafür zu sorgen, dass andere Menschen sie respektieren.

Ich werde den Kindern auch einige einfache, aber nützliche Techniken beibringen, mit denen sie sich wehren können.

Das Wichtigste aber ist der gemeinsame Spaß beim Spielen

und Ausprobieren. Nach 8 Terminen kann Ihr Kind neu einsteigen, aussteigen oder einfach weitermachen.

Zu lernen, sich selbst zu behaupten, braucht manchmal seine Zeit.

„Fit 4 you“ findet jeweils dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Turnhalle der Allmende Wulfsdorf statt. Start-Termine werden auf meiner Website bekannt gegeben. Dieser Kurs kostet 70 Euro.

Mit Kindern SEIN

www.praxis-maya-kersten.de

Maya Kersten | Diplom-Psychologin
Physiotherapeutin und
Ju Ki Jutsu Trainerin für Kinder
Gesundheitszentrum Allmende
Bornkampsweg 36
22926 Ahrensburg
Telefon: 04102 - 45 49 94



Foto: D.Shironosov | 123rf.com

