

**„Was tue ich, wenn ...“ - Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche**

Im Oktober starten zwei Kursreihen zur Selbstbehauptung in Theorie und Praxis mit Trainer\*innen aus der Kampfkunstschule Budokan aus dem Münchner Osten. Christian Gembe und seine Tochter Veronika wollen unterschiedlichste Probleme und Situationen im Alltag, in der Schule und im öffentlichen Raum mit euch analysieren und differenzieren. Es werden Lösungsansätze erarbeitet und geübt, wobei wir im praktischen Teil auch einfachste Abwehr- und Verteidigungstechniken einstudieren, für den Fall, dass die Deeskalation nicht zielführend war.

**Kurs 1:** Start Dienstag, 19.10.2021 --- **Kurs 2:** Start Freitag, 22.10.2021

Kurs 1 ist für die Altersgruppe 6 bis 9 Jahre, Kurs 2 für Kinder zwischen 10 und 13 Jahren. Es finden jeweils 5 Termine von 16:30 bis 17:30 Uhr statt. Kursort ist der Gemeinschaftsraum Kiefer in der Ruth-Drexel-Str. 3. Die Kosten belaufen sich auf **40 €**, die vorab per Überweisung oder bar in der ersten Kursstunde beglichen werden können.

Bitte in bequemen Trainingsklamotten kommen und Hallenschuhe mitbringen.

Die Anmeldung erfolgt direkt beim Budokan unter 0172/821 68 96 oder per E-Mail an [info@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info@kampfkunstschule-budokan.de). Die Plätze sind begrenzt – also schnell anmelden!

*\*Dieses Angebot wurde durch die GeQo eG mit dem Projekt „Gesundheit mit PEP“ organisatorisch unterstützt.\**

