

Selbstverteidigung für Kinder/ Jugend



Samstag, 7. November 2026, 09:30 – 12:00 Uhr
Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

Der Familientreff Sonne organisiert zum ersten Mal einen Selbstverteidigungskurs für Kinder. Die Kinder und Jugendlichen können mitmachen und so erste Erfahrungen in der Selbstverteidigung sammeln.

- für sich selber einstehen
- Selbstvertrauen stärken
- Grenzen setzen
- eigene Stärke erfahren
- Gefahrensituationen einschätzen
- Selbstbehauptungsstrategien üben
- einfache, effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung anwenden

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter und Geschlecht des Kindes an.

Zielgruppe
Kursleitung

für alle interessierten Kinder und Jugend
Denise Decian, Pallas Selbstverteidigungstrainerin
(www.pallas.ch)

Kommunikation

mit Gebärdensprachdolmetschen

Kosten

Fr. 5.-- pro Person

Anzahl

10 - 15 Personen

Anmeldung

bis Sa, 24.10.2026 www.sichtbar-gehoerlose.ch/anmeldeformular



Anmeldeformular

