

Karateclub Liesing



in der Volksschule
Wien 22, Prandaugasse 5

U1

Kagran

Schnuppern **GRATIS**
dann € 25,- monatlich



Spiel & Spaß
Karate +
Selbstverteidigung

Keine Wettkämpfe / keine Körpertreffer
(also für „Normalos“)

Kids (4-6 Jahre, Kindergarten)

Dienstag 15¹⁰-16⁰⁰

Kids (6-8 Jahre, 1.+2.+3.Klasse)

Dienstag 16⁰⁵-16⁵⁵

Kids (8-12 Jahre, ab 3.Klasse)

Dienstag 17⁰⁰-17⁵⁰

WANN: ab 1.Oktober 2024 (auch danach: Einstieg jederzeit möglich)

Voranmeldung ist unbedingt erforderlich : unter www.Karateclub-Liesing.at

Im Kinder-Kurs wird vor allem in spielerischer Weise das Selbstbewusstsein und die Körperkoordination bzw. Motorik geschult (Lauf- und Ballspiele, Gleichgewichtsübungen, Fallen, Rollen). Die Kinder lernen Regeln einzuhalten und aufmerksam zu sein (wichtig für die Schule).

Selbstbehauptung: die eigenen Grenzen abstecken („NEIN“ sagen)

Mobbingprävention: für sich selbst eintreten („STOPP“ sagen)

Sicherheitsregeln und Selbstverteidigungsübungen für den Notfall

Und natürlich schlägt kein Kind auf ein anderes Kind! Die Übungen werden alleine ausgeführt und es wird vermittelt, wie adäquat mit Aggressionen umgegangen wird.

... weitere Kurse auf der Homepage (zB. bei U1-Vorgartenstraße,...)

Infos, Videos und Anmeldung (bitte unbedingt notwendig!!) auf

www.Karateclub-Liesing.at