

# Kinderselbstverteidigungskurs - „Nicht mit mir!“

Der Judo und Ju-Jitsu Club St. Ingbert e.V. bietet vom  
**08.03. – 05.04.2025** jeden **Samstag** das Gewaltpräventionsprojekt  
„Nicht mit mir!“ für **Vorschulkinder** und **Kinder bis 14 Jahre** an.

In fünf aufeinanderfolgenden Einheiten zielt der Kurs durch das umgekehrte Ampelprinzip in erster Linie auf die Vermittlung von drei Kompetenzen ab:

**Gewaltprävention:** Erkennung und Vermeidung von Gefahrensituationen

**Selbstbehauptung:** Verhinderung von Übergriffen durch erfolgreiche Durchsetzung eigener Bedürfnisse, Grenzen und Stärke

**Selbstverteidigung:** Erlernen und üben einfacher und effektiver Techniken, um in Notwehr schnell zu handeln

In allen drei Bereichen werden Theorie und Praxis durch **lizenzierte Trainerinnen** kindgerecht vermittelt. Durch diese Kurse sollen die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl gestärkt werden und effektive Techniken erlernen, die zum Schutz der eigenen oder anderen Person dienen.

Für weitere Informationen können Sie sich gerne telefonisch an Jessica Hamm, Telefon 0176 20907679 oder per Mail unter [info@judo-jujitsu-igb.de](mailto:info@judo-jujitsu-igb.de) wenden.

**Wann?** Ab Samstag, 08.03.2025 – Vorschulalter bis 10 Jahre von 09:30 – 11:30 Uhr  
11 bis 14 Jahre von 12:00 – 14:00 Uhr

**Wo?** Wallerfeldhalle St. Ingbert, Fechtsaal

**Preis?** 50,--€, Vereinsangehörige 35,--€

