

# SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Hast du dich schon einmal gefragt, wie du dich in schwierigen Situationen behaupten kannst? In unserem Selbstverteidigungskurs für Kinder üben wir zusammen, wie das genau geht. Du lernst zum Beispiel, wie du selbstbewusst auftrittst und laut «STOPP!» sagst, wie du Gefahren frühzeitig erkennst, wie du dich aus kleinen Griffen befreien kannst und wie du sicher weggehst, wenn dir etwas komisch vorkommt. Alles wird spielerisch und ohne Angst geübt.

Der Kurs wird von Emma Hellman und Frederic Hupka geleitet. Beide sind erfahrene Aikido Ausbilder. Sie zeigen dir Schritt für Schritt, altersgerechte wichtige Techniken und Verhaltensweisen.



Mach mit, und  
stärke dein  
Selbstvertrauen!



- Wann:** Mittwoch, 17. Juni 2026  
14.00 Uhr - 17.00 Uhr
- Wo:** Turnhalle Schulhaus Marbach
- Wer:** Kinder ab 5. Klasse
- Kosten:** CHF 25.-
- Bekleidung:** Sportkleider
- Anmeldung:** bis am 12. Juni 2026 bei Barbara Zihlmann  
076 344 04 18 oder via [www.fvmarbach.ch](http://www.fvmarbach.ch)