

SELBSTVERTEIDIGUNG UND SELBSTBEHAUPTUNG FÜR JUGENDLICHE

AB 13 JAHREN

mit Christian Kopp von Koppfit

Lerne, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden – in der Schule, im Alltag und beim Ausgehen. Du stärkst dein Selbstbewusstsein und lernst, durch Körpersprache, Mimik, Gestik und gezielten Stimmeinsatz sicher aufzutreten. Mit Methoden der gewaltfreien Kommunikation, Selbstbehauptung und Stressbewältigung entwickelst du mehr Sicherheit und Handlungskompetenz.

Zusätzlich erhältst du umfangreiches Wissen rund um Selbstschutz, lernst den sicheren Umgang mit Selbstverteidigungshilfsmitteln und übst realistische, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, die speziell auf die jeweiligen Teilnehmer abgestimmt sind.

📅 23.9., 30.9., 07.10., 14.10.,
21.10., 28.10.2026

🕒 16.25 - 17.40 Uhr

📍 Turnsaal Volksschule Strengen

Kosten: € 157,-

€ 80,- Für SoViSta Mitglieder



Anmeldung per Mail –
begrenzte Teilnehmerinnenanzahl!

sovistafamily@gmail.com

Sollte es dir aus finanziellen Gründen nicht möglich sein teilzunehmen, melde dich. Wir finden eine Lösung.



KOPPFIT

SoViSta
Family