



Grund - und Vertiefungskurs

dienstags 03.09., 10.09., 17.09., 24.09. und 01.10.2024

jeweils von 14:00 – 15:30 Uhr

Wir freuen uns sehr, für Ihre Kinder unser **STARK WIE WIR** Konzept anbieten zu dürfen. Unser Anliegen ist es, Kinder von 5 – 12 Jahren sicherer zu machen, und ihnen Stärke und Selbstbewusstsein mit auf Ihren Wegen zu geben.

Unsere Kurse werden immer **altersgerecht und bedarfsorientiert** angepasst. Es werden – je nach Alter, Bedarf und zeitlicher Möglichkeit - folgende Themen mit den Kindern geübt:

- sicherer (Schul-)Weg / Richtiges Hilfe holen
- Bauchgefühl: die innere Alarmanlage
- Gefahrenerkennung und -vermeidung
- Verhalten gegenüber Fremden (von wem nehme ich Geschenke?)
- selbstbewusste Abwehrhaltung & starke Kommunikation
- verschiedene erste Selbstverteidigungselemente bei Übergriffen
- „Auto-Training“: Verhalten bei Übergriffen aus dem Auto
- Teamgeist-Stärkung & Anti-Mobbing
- mein Körper gehört mir
- gute Geheimnisse, schlechte Geheimnisse
- Teambildungs- und Sicherheitsspiele
- und vieles mehr ...

Ganz wichtig: Wir schüren keine Ängste und bestärken ausschließlich positiv. Jeden Kurs passen wir **altersgerecht und bedarfsorientiert** an. Und der Spaß kommt bei dem Ganzen auch nicht zu kurz!



Ein Kurs beinhaltet fünf aufeinander aufbauende Einheiten zu je 1 ½ Stunden:

Mitglieder des TuS Hemdingen-Bilsen zahlen:

90 € pro Kind

(Nichtmitglieder zahlen 100 Euro)

Kursort:

TuS Hemdingen-Bilsen von 1926 e. V.
Vereinsheim vom TuS Hemdingen
Am Sportplatz 1 in 25485 Hemdingen



Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: Geschaeftsstelle@tus-hemdingen-bilsen.de
TuS Hemdingen – Bilsen von 1926 e.V. Barmstedter Str. 1, 25485 Hemdingen Tel.: 0175 – 1249413

Kontaktdaten:

Daniela Matheus 0176/20142165
Lars Graap 0176/60395926
dani.lars@starkwiewir.de

www.starkwiewir.de
Eichenweg 24 25451 Quickborn