

«Fair Kämpfen»



Samstag, 14. Mai 2022, 14:00 – 17:00
Turnhalle Erlenweg 5 in Oberentfelden

- **Wir setzen uns intensiv mit physischer Gewalt & physischen Angriffen auseinander.**
- **Wir üben einfache Techniken, um sich bei Angriffen gezielt befreien und wehren zu können.**
- **Wir lernen Grenzen spüren, setzen und zu verteidigen.**
- **Wir testen das gelernte Können in vielfältigen Übungen & Kampf-Spielen.**
- **Die neu gewonnen Kompetenzen stärken das Selbstvertrauen.**

Mitnehmen: Bequeme Kleidung oder Turnsachen. In der Turnhalle sind wir entweder barfuss oder tragen Turnschuhe. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Den Workshop leiten: Lukas Isler, Senpai, Träger des schwarzen Gürtels 1. Dan und Frank Krause, Trainer für soziales Lernen

Anmeldung bis zum 11. Mai bei Frank Krause frank.krause@pfarrei-entfelden.ch