


Ferienprojekt: Selbstverteidigung & Selbstbehauptung (05.–09.01.2026)

In der letzten Woche der Weihnachtsferien (05.–09. Januar 2026) bieten wir ein flexibles Ferienprojekt für Kinder und Jugendliche von 6 bis 15 Jahren an. Jeder Tag steht unter einem eigenen Thema – und kann einzeln oder als ganze Woche gebucht werden (1+1+1+1+1-System). Ob Bewegung, Selbstbehauptung, Kreativität oder handwerkliches Gestalten – bei uns findet jedes Kind das Richtige für sich.

Ziele des Projekts

- Förderung von Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Teamgeist
- Spielerischer Zugang zu Selbstverteidigung & Konfliktbewältigung
- Freiraum für Kreativität, Basteln und Bewegung
- Flexible Teilnahme – einzeln oder ganze Woche buchbar

 **Kosten:** 30 € pro Tag oder 140 € für die ganze Woche (inkl. Betreuung, Material & Urkunde)

Variante 1 – Selbstvertrauen in Bewegung

Tag	Vormittag (08:30–11:30)	Mittag (11:30–13:00)	Nachmittag (13:00–15:00)
Montag	Kennenlernspiele, Fallschule, erste Selbstbehauptung	Mittagessen & freies Toben	Thema: Mut & Selbstvertrauen
Dienstag	Körpersprache & Stimme – laut & stark!	Kreativzeit oder Ruhebereich	Partnerübungen zur Abwehr & Reaktion
Mittwoch	Teamspiele & Körperkoordination	Gemeinsame Mittagspause	Rollenspiele: Konflikte erkennen & lösen
Donnerstag	Selbstschutz mit Alltagsgegenständen	Freies Spielen & Malen	Balance & Achtsamkeitstraining
Freitag	Wiederholung & Mini-Parcours	Mittag & Vorbereitung	Mut-Challenge & Urkundenverleihung

Variante 2 – Stark ohne Gewalt

Tag	Vormittag (08:30–11:30)	Mittag (11:30–13:00)	Nachmittag (13:00–15:00)
Montag	Jujutsu-Basics & Werteworkshop	Mittagspause & Kreativzeit	Teamspiele & Fairplay-Übungen
Dienstag	Befreiungstechniken & Standfestigkeit	Freies Spielen	Selbstschutz & Kontrollübungen


Mittwoch	Grenzen setzen – mit Stimme & Haltung	Gemeinsames Mittagessen	Rollenspiele: Konflikte in Schule & Freizeit
Donnerstag	Selbstschutz mit Alltagsgegenständen	Mittag & Entspannungsbereich	Reaktion & Überblickstraining
Freitag	Wiederholung & Übungsturnier	Mittag & Austausch	Abschlussspiel mit Fairness-Punkten

Variante 3 – Bewegung, Mut & Achtsamkeit

Tag	Vormittag (08:30–11:30)	Mittag (11:30–13:00)	Nachmittag (13:00–15:00)
Montag	Mut macht stark – Bewegung & Spiele	Mittag & freies Toben	Malen: Mein Krafttier
Dienstag	Achtsamkeit & Reaktionstraining	Kreativzeit oder Lesen	Heldenübungen & kleine Rollenspiele
Mittwoch	Gruppenaufgabe: Der Beschützer-Parcours	Mittag & Spielpause	LARP-Element: Fantasieverteidigung
Donnerstag	Selbstverteidigung & Balance	Mittag & Basteln	Partnerübungen mit Feedback
Freitag	Präsentation & Abschlussrunde	Mittag & freies Spiel	Urkunden & Abschlussritual

Basteln & Bauen – für kreative Köpfe

Wer lieber handwerklich arbeitet oder zwischendurch auspowern möchte, kann in unserem Werk- und Bastelbereich kreativ werden. Hier dürfen – je nach Lust und Alter – eigene Pompfen oder Schaumstoffschwerter gebaut, Schutzamulette, Namensschilder oder Deko gestaltet oder einfach Ideen rund um Fairplay und Mut umgesetzt werden.


 Das fördert Konzentration, Geschicklichkeit und Stolz auf das, was man selbst geschaffen hat. Alle Bastel- und Bauaktivitäten sind freiwillig – die Kinder entscheiden selbst, ob sie trainieren, spielen oder basteln möchten.

Anmeldung & Kontakt

Selbstverteidigungsschule Gießen

 info@sportschule-giessen.de

 www.sportschule-giessen.de

 Gießener Straße 75, 35396 Gießen

Anmeldung bis 02.01.2026 möglich. Zahlung per PayPal, Überweisung oder bar.