

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Alle von 12-17 Jahren (m/w/d)

Sommerferienkurs 2026

*Workshop mit Jochen Krull und Charlotte Fischer*

**Mo, 13.07., Di. 14.07. und  
Mi, 15.07.2026 12:30-13:30 Uhr**

**Do, 16.07.2026 12:30-13:30 Uhr**  
eine erwachsene Person darf mitgebracht werden!

**Sporthalle Neetze**



Teilnahmebeitrag: 15,- € (ist vor Ort zu bezahlen)

Teilnahme auch für Kinder / Jugendliche mit Assistenzbedarf möglich  
– bitte sprechen Sie uns an!

Teilnahme nur mit Anmeldung bis zum 19.06.2026 unter  
[www.unser-ferienprogramm.de/familienwerk](http://www.unser-ferienprogramm.de/familienwerk)

oder QR-Code einscannen und direkt zum Angebot gelangen!



## **Kurs-Inhalte sind:**

- Setzen meiner Grenzen
- Selbstbehauptung durch verbale und gestische Abgrenzung
- Umgang mit Angst
- Selbstverteidigung gegen schlagen, greifen, umklammern und auf dem Boden liegend

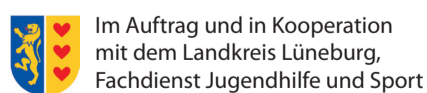
## **Infos beim:**

**KICK-Ostheide**

Lüneburger Landstr. 7a, 21398 Neetze

Tel: 05850 - 472

Mail: [narjes@kick-ostheide.de](mailto:narjes@kick-ostheide.de)



**KICK**  
OSTHEIDE