



Inhalte

- Bewusstwerden der eigenen Stärke und Kraft:
POWERWorkout, Kräfte messen, Schlagpolstertraining, Abhärtung
- Wann und wie darfst Du Dich wehren?! Was bedeutet Notwehr?!
- Aggressionsabbau / Methoden zur Aggressionsregulierung
- spezielle Übungen zur Stärkung der Sozialkompetenzen
- Situations – und Konfliktraining:
Wie kannst Du Konfliktsituationen frühzeitig erkennen und verhindern?!
- miteinander kämpfen - anstatt gegeneinander
- körperliche Gewalt - Was sind die Folgen für das Opfer?!
- Zweikampf inkl. Schutzausrüstung (Helm, Kampfweste, Handschuhe) und Videoanalyse

gesponserter **POWERWORKSHOP** für Jungs



Alter: 12 bis 17 Jahre

Datum: 24. November 2018

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Unkostenbeitrag: 5 €

Veranstaltungsort: OGS, Birkenallee 4, Egf.

JETZT ANMELDEN unter:

jutta.wolf@eggenfelden.de