



POLIZEI-SPORTVEREIN MÜNCHEN e.V.

...der Sportverein für jedermann

Abteilung Ju-Jutsu

9. Eltern - Kind – Selbstverteidigungs-Kurs

- Wo?** Polizei-Sportverein München
- Ort?** Schwanthaler Str. 89
- in der Halle der Grundschule 1. Stock -
- Wann?** 10 x freitags 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Kurspreis? 115,00 EUR für
ein Elternteil mit 1 Kind

Termine? 24.Februar/03./10./17./24.und 31.März 2023
21./28. April 2023
05. und 26. Mai 2023 (Termine können leicht variieren)



Ju-Jutsu Maskottchen
Polizei-Sportverein München

Im **Eltern-Kind-Selbstverteidigung** steht der Sport der Eltern mit den Kindern im Vordergrund:

- Kontrolliertes Bewegen mit Selbstverteidigungsteil für Eltern und Kind
 - als Grundlage dienen dabei Techniken aus Judo und Ju-Jutsu
- Die Kinder sollen zwischen 4 und 8 Jahren alt sein. Bei den Eltern gibt es keine Altersgrenzen.
- Die Kinder sollen sich im Raum bewegen lernen. Die eigene Kontrolle spielt dabei eine große Rolle.
- Da das Spielen mit den Eltern oft zu kurz kommt, wird gerade an diesen 10 Abenden großen Wert auf den gemeinschaftlichen Sport gelegt.
- Am Ende werden auch kleine Verteidigungstechniken und Fallübungen einstudiert.
- Trainingskleidung mit Jogginghose und T-Shirt evtl. leichter Pullover ist ausreichend.

Nähere Informationen:

Christian Riedl

Trainer Judo, Ju-Jutsu und Eltern-Kind-SV
Jugendbeauftragter des Polizei-Sportvereins München

Mobil 01577 036 34 34
(auch Whatsapp und Signal)

Telefon 089 / 60086282

Mail: jugend@psvmuenchen.de

oder unter: www.psvmuenchen.de

Der Polizei-Sportverein München eV
wurde als gemeinnützig anerkannt.

Gefördert von



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Freistaat Bayern

