



## JUDO-Einsteiger+Anfänger-Kurse



### Selbstbehauptungs-Training und Gewaltprävention durch Judo beim JUDOKAN LANDAU

Aufgrund zunehmender Eskalationen (Gewaltbereitschaft) in unserer Gesellschaft und der vermehrten Nachfrage nach Gewaltpräventionskursen hat der Judokan Landau seine Konzeption für die Judo-Einsteiger- und Schnupperkurse umgestellt.

„Mut tut gut“, „Kinder stark machen“, „Nicht mit mir“, so oder ähnliche Slogans in Verbindung mit Selbstbehauptungs-, bzw. Selbstverteidigungskursen kennen viele. Meistens wird dann an Wochenenden, bzw. in Crash-Kursen Dinge vermittelt, die Kinder z. T. nur sehr schwer, oder gar nicht umsetzen können.

Gelingt es uns den Kindern Erfolgserlebnisse zu verschaffen, so wird ihr Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein gesteigert und sie werden dadurch in ihrer Persönlichkeit gestärkt.

Denn, selbstbewusste Kinder sind starke Kinder.

Durch Werte, Normen, Regeln und Rituale, die zum Judo gehören, werden den Kindern in Spielformen und Rollenspielen, Wege aufgezeigt, sich in Gruppen zu integrieren ohne ihre eigene Persönlichkeit aufzugeben.

Es werden ihnen unter sozialpädagogischen Aspekten Möglichkeiten geboten, sich dem Judosport vertraut zu machen.

Heute ist es besonders wichtig für Kinder, einen Ausgleich zu schaffen, bei dem sie sich bewusst und körperwahrnehmend entwickeln können.

Die Judo-Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventions-Kurse beginnen am  
**Montag, 12. September 2022 um 16:00 Uhr für Kinder von 5 – 6 Jahren** und  
**Freitag, 09. September 2022 um 14:30 Uhr für Kinder ab ca. 7 Jahre.**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Voranmeldung ist unbedingt notwendig.

Unangemeldete Einstiege sind nicht möglich.

Weitere Infos unter [www.judokan.de](http://www.judokan.de) und bei der Geschäftsstelle des Vereins, Anita Busch, Tel. 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de).

Kursleiter ist der Sporttherapeut, Sport- und Gymnastiklehrer, Judo-, Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionslehrer Thomas Föllinger, 6. Dan Judo.

Föllinger ist als Lehr- u. Prüfungsreferent des Judo-Verband Pfalz auch Multiplikator des Deutschen Judo-Bundes in den Bereichen Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Der A-Lizenz-Judo-Lehrer und Judo-Trainer, war auch als Landestrainer der Altersklasse U15 und U18 des Judo-Verband Pfalz tätig und arbeitet schon seit über 25 Jahren mit Kindern und Jugendlichen in den verschiedensten Bereichen des Judosports, der Selbstbehauptung und der Gewaltprävention.

Die Gewaltpräventionskurse des Judokan Landau sind mit dem DOSB Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und mit dem Zertifikat „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifiziert und werden von Krankenkassen bezuschusst.