



### Einladung zum Kids Program

### „Aikido – Selbstverteidigung“

Gemeinsam schauen wir uns an, wie Aikido-Techniken funktionieren, was diese Kunst von anderen Kampfsportarten unterscheidet und wie man unangenehme Situationen entschärfen kann, selbst wenn man eigentlich gar nicht kämpfen möchte. Wir üben Rollen und Fallen und lernen, wie man den eigenen Verstand einsetzt, um auch ohne Kraft einen Angreifer zu kontrollieren und zu beruhigen.



Samstag, 14. März 2026

Beginn: 10 Uhr (bitte 15 Minuten vorher da sein)



Sportheim SVSW Kemnath  
Jahnstraße 15, 95478 Kemnath



Altersgruppe: ab 8 Jahren

Kosten: kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Ihr benötigt bequeme Sportkleidung, Schuhe o. Stoppersocken

**Es ist erwünscht, dass pro Kind eine erwachsene Begleitperson mit an dem Kurs teilnimmt.**



Eine Anmeldung per Mail ist bis Donnerstag, den 12.03.26  
erforderlich an:

[mail@forumhochbegabung.de](mailto:mail@forumhochbegabung.de)

Melanie Aßmann