



| horgen

Selbstverteidigungskurse

1. Februar 2026 – 20. April 2026

8 Wochen Selbstverteidigungskurs für Mama&Kind Kinder von 7-11 Jahren Mädchen ab 12 und Frauen siehe Flyer



STARK WIE DIE TIERE

Selbstverteidigung für Mama & Kind

Für Kinder von 3-6 Jahren mit Mama
oder Papa

 Bunt, bewegt & tierisch mutig!

- Löwenstarkes Auftreten
- Laut STOPP sagen
- Bewegung, Spiel & Spaß
- Gemeinsam wachsen



 Kursstart: **27.02.26 (Schnuppern 30.01.2026)**

 Zeit: **Jeden Freitag, 14.45-15.45 Uhr**

 Ort: **Löwengasse 17, 8810 Horgen**

 Kosten: **Paarteilnehmer je 210CHF, 2.Kind +105CHF**

 Plätze: **4-8 Teilnehmerpaare**

bringen bitte zwei



Anmeldung: Jasmina Alukic
jasmina.a@gmx.ch / Tel. 076 620 12 99

**Anmeldung -
Wochen im Voraus.**

STARK MUTIG SICHER!

**Selbstverteidigung für
Kinder (7-11 Jahre)**



Kinder lernen spielerisch, wie sie sich selbst schützen, laut „Nein!“ sagen und in schwierigen Situationen richtig reagieren.
Mehr Selbstvertrauen, Bewegung und Spaß – ganz ohne Gewalt!

Schnuppertag (gratis):

Montag 26.01.26, 17.00-18.00 Uhr

Was dein Kind lernt

- Grenzen setzen & selbstbewusst auftreten
- Gefahren erkennen & vermeiden
- Aus Griffen befreien & weglaufen
- Laut rufen & Hilfe holen

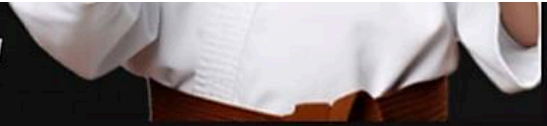
Kursbeginn:

Ort: Löwengasse 17, 8810 Horgen

**Kosten: 210CHF, zweites Kind 105CHF
für 8 Wochen**



**Mitbringen: Wasser, Hallenschuhe und
bequeme Sportklamotten**




SELBSTVERTEIDIGUNG


für MÄDCHEN ab 12 JAHREN & FRAUEN

Stark. Selbstbewusst. Sicher.



Du möchtest dich sicherer fühlen, dein Selbstvertrauen stärken und dabei auch noch Spaß haben? Dann ist unser Selbstverteidigungskurs genau das Richtige für dich!

 **Aufwärmen mit 90er-/2000er-Musik** – gute Laune & Motivation garantiert


 **Praxisnahes Training** – leicht verständlich und effektiv


 **Realistische Selbstverteidigung gegen**


✓ Messer- und Stockangriffe


✓ Abwehr durch eigene Hände


✓ Verteidigung mit Alltagsgegenständen (z.B. Schlüssel, Tasche, Handy)


 **Kleine Gruppen** für eine persönliche und sichere Lernatmosphäre

 **Ort:** Löwenstrasse 17, 8810 Horgen

 **Schnuppertag:** Montag, 26.01.2026
18:00 – 19:00 Uhr

 **Kurszeitraum:** 23.02.2026 – 13.04.2026

 **Kosten:** 200 CHF

 **Teilnehmerinnen:** 3–8 Personen



Trau dich – Stärke beginnt mit dem ersten Schritt!   

 **Jasmina.Alukic**  **076 620 12 99**



Warum **Selbstverteidigung** für Kinder?

Kinder lernen, auf sich selbst zu achten, Grenzen zu erkennen und mutig zu handeln.
Das stärkt ihr Selbstvertrauen – in der Schule, im Alltag und im Sport.

Ziele des Kurses


- Selbstsicherheit und Körperbewusstsein
- Soziale Kompetenz und Teamgeist
- Umgang mit Angst und Stress
- Prävention statt Gewalt


**Jetzt anmelden –
begrenzte Plätze!**

Selbstverteidigung macht Kinder stark, mutig und sicher fürs Leben.



Anmeldung & Infos

 076 620 12 99

 jasmina.a@gmx.ch






Kinder lernen durch Bewegung, Spiel und Vorbilder

In diesem Kurs stärken sie ihre
Persönlichkeit, ihre Stimme – und die
Bindung zu dir.



Einblick in die Wochenthemen:

-  Löwen-Woche – Brüllen, Haltung zeigen
-  Elefanten-Woche – Ruhe & Bodenständigkeit
-  Affen-Woche – Beweglichkeit & Reaktion

Was Kinder lernen:

- ✓ Laut STOPP sagen
- ✓ Selbstbewusstsein zeigen
- ✓ Nähe & Distanz verstehen
- ✓ Erste Selbstverteidigung spielerisch erleben

Stundenablauf (Beispiele):

- Begrüßung & Warm-up
- Bewegungs- & Stimmübungen
- Mama-Kind-Team-
aufgaben
- Mini-Rollenspiele
- Entspannender
Abschluss



Veranstaltungsort

8810 Horgen

Allgemeine Angaben

Tel. 0766201299

jasmina.a@gmx.ch

Kontakt

Jasmina Alukic