



**Dipl. Fitnesstrainer
PATRICK KITZLER**



Kinder sprühen vor Energie und Lebensfreude. Selbstverteidigungskurse schaffen einen behüteten Raum, in dem sie nicht nur spielerisch lernen, ihre Kraft sinnvoll zu nutzen, sondern auch Selbstvertrauen aufbauen.

Gemeinsam erkunden wir die realistischsten Bedrohungsszenarien und stärken die Fähigkeit, sich selbstbewusst und respektvoll zu behaupten – für eine Welt ohne Mobbing und Gewalt.

- TERMINE:** mittwochs 16.15 – 17.15 Uhr
5.03., 12.03., 19.03., 26.03., 2.04., 9.04., 23.04., 30.04., 7.05.
und 14.05.
- TEILNEHMER:** Kinder zwischen 6 – 12 Jahren
- KURSBEITRAG:** € 130,- für 10 Einheiten á 60 Minuten bar bei Kursbeginn
- MITZUBRINGEN:** Trinkflasche und Gymnastikmatte
- KURSORT:** Turnhalle der VS Weitra
- ANMELDUNG:** bei Patrick Kitzler unter sei@bewusst-fit-gesund.at
(bitte mit Betreff „Weitra“, Namen und Alter des Kindes, dem Namen eines Erziehungsberechtigten sowie einer Telefonnummer)