

## Selbstverteidigung für Kinder



### Was?

Körperbeherrschung, Situationen einschätzen, sich schützen und verteidigen, Formen und Techniken beherrschen, Krafttraining, Kampfspiele, Kräftemessen

### Wann?

Während der Schulzeit immer montags

1. Gruppe 14:00 – 15:00 Uhr,

2. Gruppe 15:00 – 16:00 Uhr

Fortgeschrittene 16:00 – 17:00 Uhr

Ferientraining, Wochenendseminare sowie Einzelunterricht nach Absprache

### Wo?

Grundschule Zepernick - in der Aula  
Schönerlinder Straße, 16341 Panketal

### Wer?

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Eltern sind als Zuschauer herzlich willkommen.

Der Trainer, Herr Trumbach, arbeitet seit 2006 selbständig an verschiedenen Berliner Grund- und Oberschulen und betreibt seit 2009 eine eigene Kampfkunstwerkstatt in Mariendorf.

## Information & Kontakt

Vielfarb Social gGmbH  
[info@vielfarb.de](mailto:info@vielfarb.de)

Daniel Trumbach: 0162 / 9451387  
**E-Mail:** [daniel@kampfkunst-werkstatt.de](mailto:daniel@kampfkunst-werkstatt.de)