



Miteinander kämpfen statt gegeneinander

unter diesem Motto laden wir ein zu unserem Kampfkunstseminar für Eltern mit ihren Kindern.

Das Seminar findet statt am Samstag 08.06.2024 von 09:00 bis 13:00 Uhr im Gemeinschaftshaus Zepernick, Mommsenstr. 11, 16341 Panketal.

Kämpfen und Kräftemessen macht Spaß. Wir wollen einen Vormittag lang miteinander spielen und trainieren.

Eingeladen sind Eltern mit ihren Kindern (ab Schulalter), aber natürlich können auch Großeltern mit ihren Enkeln teilnehmen.

Themen des Seminars:

- + Aufwärmübungen, Kraft- und Ausdauertraining für zu Hause und für
- + draußen Spiele zum Kämpfen und Kräfte messen für alle: Große mit
- + Kleinen,
- Kleine mit Großen, Kleine mit Kleinen und Große mit Großen
- + alltägliche Gegenstände fürs Training nutzen (man muss z.B. keine Hanteln kaufen ;-)
- + kleine Show- und Theater-Kampfszenen

Seminarleiter: Daniel Trumbach.

Herr Trumbach ist Lehrer für Kampfkunst und leitet seit 2012 die Selbstverteidigungskurse an der Grundschule Zepernick und im Gemeinschaftshaus.

Einzige Voraussetzung für die Teilnahme: Spaß an Bewegung, praktische Kleidung und immer mindestens ein Elternteil mit mindestens einem Kind.

Anmeldungen bitte bis spätestens 26.05.24 an: Gemeinschaftshaus@vielfarb.de

oder

übers Tel. 030 516956250

Euer Gemeinschaftshausteam

