

## Orientierung Kickboxen Junioren 12.04.2021

Liebe Eltern

Wir hoffen euch und euren Familien geht es allen gut.

Mit den bisherigen Schreiben haben wir alle Mitglieder über die allgemeinen Änderungen informiert. Hiermit möchten wir noch zusätzlich auf das Junioren-Training eingehen.

### Was ist Kickboxen Teen Defense?

**Dieses einmalige Kursformat kombiniert Kickboxen mit Gewaltprävention und Selbstschutztraining.**

Das Hauptmotiv, weshalb Eltern ihre Kinder beim Kickboxen, Karate, Judo oder ähnlichen Kampfsportarten anmelden, ist der Wunsch, dass sich die Kinder selbstsicherer fühlen und lernen sich im Notfall auch wehren können.

Kampfsport ist in der Tat sehr wirkungsvoll und kann den Kindern in vielen Aspekten helfen. Leider ist dies jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt möglich, da es sich wie erwähnt um Sport handelt und viele Themen, besonders im Bereich Prävention haben meist keinen Platz.

Möglicherweise ist es euch bereits bekannt, dass wir seit über sechs Jahren erfolgreich Selbstbehauptungs- und Selbstschutzkurse für Kinder und Jugendliche ab KiGa bis 16 Jahren sowohl intern als auch an Schulen und vielen anderen Institutionen unterrichten. An diesen Kursen lernen die Kinder Gefahren frühzeitig zu erkennen, richtig einzuschätzen und verhältnismässig zu reagieren.

**Wir nutzen also diese Gelegenheit mit der Reorganisation und packen unser ganzes Knowhow in dieses neue und einzigartige Kursformat **Kickboxen Teen Defense**, womit wir den Wünschen der Kinder und der Eltern gerecht werden wollen.**

<b>Kickboxen Teen Defense</b>	
Kickboxen (ca. 75% des Unterrichts)	Teen Defense (ca. 25% des Unterrichts)
<input checked="" type="checkbox"/> Körperbeherrschung	<input checked="" type="checkbox"/> Gefahrenradar
<input checked="" type="checkbox"/> Sportlichen Kampfgeist und Fairness	<input checked="" type="checkbox"/> Situationstraining
<input checked="" type="checkbox"/> Kraft/ Ausdauer	<input checked="" type="checkbox"/> Präventive Massnahmen
<input checked="" type="checkbox"/> Teamgeist	<input checked="" type="checkbox"/> Verhältnismässigkeit
<input checked="" type="checkbox"/> Disziplin und Durchhaltevermögen	<input checked="" type="checkbox"/> Selbstschutz bei Gleichaltrigen und Älteren

### Kursleitung

Damit auch jedes Kind gefordert und unterstützt werden kann, wird jedes Training durch **zwei qualifizierte und erfahrene Instruktoen** aus den Bereichen Kickboxen mit und Selbstverteidigung (Krav Maga) geleitet:

Dienstag	
<b>Daniel Miletic</b>	Kickbox Trainer, Gewaltpräventionstrainer, Advanced Instructor Krav Maga
<b>Emanuel Mistreta</b>	Kickbox Trainer
Donnerstag	
<b>Nicole Bielmann</b>	Kickbox Trainerin, Krav Maga Instructor
<b>Tobias Knecht</b>	Kickbox Trainer

Kickboxen bleibt der Hauptbestandteil der Lektionen und jedes Kind hat die Möglichkeit sich im sportlichen Bereich zu entwickeln und letztlich, wenn es möchte, auch an Wettkämpfe teilzunehmen. Sollte sich ein Junioren Kämpferteam ergeben, sind zusätzliche Wettkampftrainings vorgesehen.

## **Trainingszeiten**

Die Trainingszeiten bleiben noch bis 01. Mai 2021 wie bisher.

Ab 03. Mai finden die Trainings jeweils am Dienstag und Donnerstag ab 17:30 Uhr statt.

## **Kursanmeldung via App bleibt obligatorisch (Covid-19)**

Mitglieder mit einem Covid-19 Abo, konnten wir ins neue Kurssystem übertragen. Ihr könnt also eure Kinder über die App **Flex Do Center** für die Kurse eintragen. Die effektive Laufzeit der Abos, werden in den kommenden Tagen ebenfalls in der App ersichtlich sein.

## **Neues Abo kaufen**

Solltet ihr ein neues Abo benötigen, müsst ihr euch neu registrieren und das Abo «Kickboxen Junior Defense» erwerben, danach könnt ihr die Kinder wieder anmelden.

Hinweis zum Preis: Um die Jugend für den Sport zu gewinnen und zu unterstützen, haben wir die Junioren Kurse seit über 20 Jahren sehr günstig angeboten. Hinsichtlich der (unserer) Lage und basierend auf dem neuen Kursformat, mussten wir das Abo nun letztlich erhöhen. An dieser Stelle bitten wir um Verständnis.

Sehr gerne stehen wir jederzeit für Fragen zur Verfügung

Mit sportlichen Grüßen

Daniel Miletic

Head Instructor FLEX Do

078 778 54 88