

## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR SCHÜLERINNEN

Traunstein, 10.12.2018

**Liebe Schülerinnen,  
Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,**

wie in den Vorjahren bietet der Elternbeirat am Chiemgau-Gymnasium auch dieses Schuljahr wieder einen **Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen der Klassenstufen 8 bis Q12** an. Dazu laden wir euch herzlich ein.

Durchführen wird den Kurs erneut das bewährte Team von der Ju-Jutsu-Abteilung des ASV Grassau. Neben theoretischen Einheiten üben die Mädchen an fünf Abenden Selbstverteidigung unter den verschiedensten Bedingungen und erlernen dabei unterschiedliche Abwehrtechniken. Die Situationen werden im Laufe des Kurses immer wieder trainiert, damit sich die Schülerinnen ihrer Verteidigungsmöglichkeiten wirklich bewusst und in der Anwendung immer sicherer werden. Das sympathische Trainerteam unter Leitung von Marco Kellermann besteht aus Ju-Jutsu-Trainern sowie Beamtinnen und Beamten der Polizei und Kriminalpolizei.\*

**Kursbeginn:** Dienstag, 29. Januar 2019 (19:00 bis 21:00 Uhr)

**Ort:** ChG-Turnhalle

**Dauer:** insgesamt fünf Trainingseinheiten, jeweils dienstags von 19:00 bis 21:00 Uhr

**Letzter Termin:** 26. Februar 2019

**Kosten pro Schülerin:** 30 € – bitte am 1. Kurstag mitbringen (weitere 10 € pro Schülerin schießt dankenswerterweise der Förderverein „Freunde des Chiemgau-Gymnasiums e.V.“ zu).

**Mindestteilnehmerzahl:** 15 Schülerinnen

**Kleidung:** leichte Freizeit- oder Sportkleidung; dicke Socken oder Anti-Rutschsocken; Schmuck und Piercings bitte ablegen.

Zur besseren Planung bitten wir um eine verbindliche Zusage bis **Freitag, 21. Dezember 2018**.

Da vorwiegend männliche Trainer das Angebot durchführen, ist bei jedem Termin eine „**Aufsicht**“ durch mindestens einen weiblichen Elternteil erwünscht. Mütter, die sich hierfür zur Verfügung stellen würden, bitten wir um Rückmeldung an den Elternbeirat (E-Mail [elternbeirat@chgtraunstein.de](mailto:elternbeirat@chgtraunstein.de) oder Tel. 0861/164224).

Mit freundlichen Grüßen,



Sebastian Ring (Vorsitzender Elternbeirat Chiemgau-Gymnasium)

\*Bericht zum Kurs 2018 auf der Website des ChG: <https://bit.ly/2EoFQMS>

----- Rückantwort – Bitte bis 21. Dezember 2018 im Sekretariat des ChG abgeben -----

Ja, ich nehme gerne an dem Selbstverteidigungskurs teil.

Name und Klasse der Schülerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern/Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_