

# *Ki-do: Der Weg der geistigen Kraft*

## **Gewaltpräventions-Seminare für Schule und Kindergarten**

Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel.: 04533/2222 • 0172/4177714

**Gemeinsam gegen Gewalt an Kindern – Kinder stärken mit Ki-do**

**Ganzheitliche Gewaltprävention und intelligente Selbst-Verteidigung**

## **Spezial-Seminare: Sicherheit und Gesundheit**

Ki-do ist das erste Sicherheitstraining in Deutschland. Wir haben es entwickelt, um Kinder vor allen Formen von Gewalt und Schäden zu schützen. Dafür haben wir ein umfassendes Verständnis von Selbst-Verteidigung entwickelt.

Im Vordergrund stehen unsere Gewaltpräventions-Seminare. Ergänzt wird diese Arbeit durch Fortbildungen für Pädagogen und Eltern.

Darüber hinaus haben wir eigene Konzepte entwickelt zu den Themen:

Verkehrserziehung, Schwimmen, Sicheres Inline Skating und Erste Hilfe.

Abgerundet wird unser Angebot durch Haltungs- und bewegungstherapeutische Beratung und Ernährungsberatung: dazu gehört das Seminar für übergewichtige Schüler „Richtig abnehmen“, das gekoppelt ist mit Anti-Mobbing-Strategien.

---

## **Richtig abnehmen + Anti-Mobbing** **Spezial-Seminar**

Dieses Gesundheits-Seminar ist in 2 Stufen aufgebaut:

### **Stufe 1: Grundlagen der Gewichtsreduzierung: Richtig abnehmen**

Zum Abnehmen gehört in erster Linie ein anderes Bewegungsverhalten. Dafür werden einige leichte aber effektive Fitness-Maßnahmen erarbeitet. Die Ess-Gewohnheiten müssen ebenso umgestellt werden. Schmerzhaftes Diäten gibt es hier nicht. Essen soll schon auch Spaß machen, aber deutlich gesünder werden. Die entsprechende erfolgreiche Ernährungsberatung greift hier ein.

### **Stufe 2: Anti-Mobbing Strategien**

Übergewichtige Menschen sind stets Zielscheibe von Hohn und Spott. Was bekommt man nicht alles zu hören? Fettsau, Specki, Schwabbel, Mopsgerät, Gehwegpanzer, Doppelwhopper, XXL-Tante, Fettkloß, usw. usw.....

Wie geht man mit diesen Attacken überlegen und siegreich um? Die notwendigen Anti-Mobbing Strategien werden gemeinsam entwickelt. Das macht Spaß, besonders wenn man endlich die Angreifer die dummen Gesichter machen!

Zeitlicher Rahmen:	5 Unterrichtsstunden von 15.00 – 18.45 Uhr
Termin und Ort:	Nach Absprache, in Ihrer pädagogischen Einrichtung
Kosten:	€22,- bei mind. 15 Teilnehmern