

# Kängurus on Tour



**Liebe Kängurus,**

auch dieses Jahr bieten wir Euch eine Wochenendfreizeit an.

Unter dem Motto

**mit den Kängurus stark werden - friedlich bleiben**

werden wir angeleitet durch den Ju-Jutsu Verein  
Kirchheimbolanden für unsere Kinder und Jugendlichen  
einen Selbstbehauptungs-Workshop anbieten.



Die Umgehung von Gefahren und Verteidigungstechniken werden  
aufgezeigt und geübt. Inhalte des Workshops sind die drei Säulen:



- Prävention (beinhaltet z.B. vorbeugendes Denken und Handeln)
- Selbstbehauptung (beinhaltet die Sensibilisierung der menschlichen Körpersprache. Schwerpunkte bilden Gestik, Mimik, Blickkontakt, Übungen zur Fremd- und Selbstwahrnehmung, Erkennen und Definition der eigenen Grenzen und somit Wahrnehmung von Grenzüberschreitungen)
- Selbstverteidigung (Auswahl von Verteidigungstechniken)

**Termin: 17/18.05.2014**

# Kängurus on Tour



## Programm:

Abfahrt am **Samstag 17.05.2014** um 09:00 Uhr ab Dauernheim

Um 11:00 Uhr werden wir mit dem Workshop im Dojo des Ju-Jutsu Vereins beginnen.

Während sich die geschulten Trainer ca. 3 Stunden mit den Aktiven rund ums Thema Selbstbehauptung beschäftigen, werden es sich auch die begleitenden Erwachsenen gut gehen lassen. Sie beziehen die Unterkunft und begeben sich auf die Spuren der Kelten mit einer kleinen Wanderung auf dem Donnersberg-Plateau.

Danach ca. 14:00 Uhr Mittagessen

Anschließend werden wir in das Freibad Thielwoog gehen.  
(Je nach Wetterlage ist auch ein Besuch im Kibo Hallenbad möglich.)



Mit einem Grillabend werden wir den Tag ausklingen lassen.

**Am Sonntag, 18.05.2014** beginnen wir den Tag natürlich mit einem Frühstück.

Die Kinder werden dann von 10 bis 12 Uhr den 2. Teil des Workshops absolvieren und die Erwachsenen entspannen bei einem gemütlichen Spaziergang durch den Schlossgarten der „Kleinen Residenz“ Kirchheimbolanden.

Nach dem Ende des Workshops gibt es einen kleinen Snack und wir treten gemeinsam die Heimreise an.

Gegen 15 Uhr werden wir wieder in Dauernheim eintreffen.

Anerkannter  
Stützpunktverein  
2013



Geleitet durch:  
 Bundesministerium  
des Innern  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Kängurus on Tour



## Anfahrt:

Auf Grund der nicht so großen Entfernung zum Zielort  
ca.130 km, werden wir die Anreise über Fahrgemeinschaften organisieren.  
(Rückerstattung der Fahrtkosten ist möglich)

## Workshop:

Nordpfalzgymnasium  
Dr.- Heinrich-v.-Brunck-Str. 47  
67292 Kirchheimbolanden

## Unterbringung:

Kastanienhof am Donnersberg  
Donnersbergstraße 7  
67814 Dannenfels

[www.kastanienhof.com](http://www.kastanienhof.com)

Gemeinschaftsraum zum Schlafen für die Kinder  
2-4 Bettzimmer für die Begleitpersonen

## Packliste für die Kinder:

- Luftmatratze und Schlafsack erforderlich
- Sportkleidung (wie beim Trampolin)
- Badekleidung + Handtuch

## Verpflegung:

Samstag - Mittag + Abendbrot  
Sonntag - Frühstück + Snack

## Kosten:

Bei 35 € pro Person  
(Förderung durch den Verein auf Anfrage möglich)

Anerkannter  
Stützpunktverein  
2013

INTEGRATION  
DURCH SPORT

Gefördert durch:  
Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Kängurus on Tour



## Anmeldung zur Freizeit 17/18.05.2014 Selbstbehauptungs-Workshop

**mit den Kängurus stark werden - friedlich bleiben**

Zur besseren Planung bitten wir um verbindliche Anmeldung bis zum  
31.03.2014

Ja! Ich / wir kommen mit

als Betreuer

ich fahre mit meinem PKW und kann ..... Kinder mitnehmen

.....  
Name