

# Teikojutsu-Familien-Wochenende

## Selbstverteidigungstechniken an der Ostseeküste

### FAMILIEN MIT KINDERN

Klare Grenzen setzen, Selbstbewusst auftreten und Körper und Geist trainieren: Darum geht es beim Teikojutsu-Wochenende. Wir machen euch mit viel Spaß fit. Jede und jeder ist nach kürzerer Zeit in der Lage, sich zu wehren, wenn Gefahr droht. Dabei sind Intuition, Reaktion und Kreativität gefragt. Teikojutsu arbeitet aus der Situation heraus, Geschult werden Abwehr-Methoden, Körpersprache (verbal und nonverbal / Deeskalation, klare Stopp-Techniken und Befreiungsgriffe. Teikojutsu setzt keine Vorkenntnisse voraus und ist auf jeden Teilnehmenden spezifisch anpassbar. Wir legen Wert darauf, dass jede und jeder die passenden Techniken für sich lernt und beim Training ausprobiert. Aber auch der Körper und Geist werden geschult: Stärkung des Muskelsystems, dehnen der Gliedmaßen, Gleichgewichtssinn und Koordination gehören zu einem gesunden Aufwärmprogramm vor jedem Training. Hier erlernen die Kinder ohne Gewalt (Treten und Stoßen) ganz klare Grenzen zu setzen. Das wunderschöne Setting der Jugendherberge Dahme am Meer garantiert dabei ein Wohlfühl-Gefühl. Das Wochenende ist ein tolles Eltern-Kind-Erlebnis mit unvergesslichen gemeinsamen Aktionen, die verbinden.

Wer möchte, kann den Aufenthalt bei uns in Dahme vor oder nach dem Programm verlängern. Sprecht uns gerne an.

### EURE LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen mit Vollpension
- Eigenes Zimmer für Familien
- Selbstverteidigungstechniken lernen mit Trainer
- Entspannte Atmosphäre direkt am Meer und viel Platz zum freien Toben
- Koordination und Motorik lernen
- Reflektionsrunden zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Geführte Ostsee-Strandtour
- Leckere Power-Getränke zum Probieren

### EURE UNTERKUNFT DAHME AN DER OSTSEE

Die Jugendherberge Dahme liegt in einmaliger Kulisse vor dem Meer. Vom Grundstück auf der Steilküste kann man herrlich auf die Ostsee schauen. Über eine Treppe geht es hinunter zur Küste und zu den kleinen Buchten. Näher am Meer geht nicht! Da die Jugendherberge ca. 1,3 km vom Ort Dahme entfernt ist, bietet sich eine einmalige Ruhe, Felder und frische Luft. Der Leuchtturm Dahmeshöved ragt neben der Jugendherberge hinauf in den Himmel. Ihr übernachtet in unseren 4-Bettzimmern, die alle mit Waschbecken und einem dem Zimmer zugeordneten Bad mit Dusche ausgestattet sind (d.h. ihr nutzt ein eigenes Bad, das ihr über den Gang erreicht). Kinderbetten stellen wir euch nach Voranmeldung gerne bereit. Das große Außengelände bietet viel Platz zum Spielen, Tischtennis, Basketball und Kicker, Sandspielzeug und Spiele zum Ausleihen.

### TIPP: FAMILIEN-YOGA-WOCHENENDE

Zeitgleich zum Teikojutsu-Familien-Wochenende findet zu den Terminen im November 2023 und Mai 2024 der Familien-Yoga-Workshop statt. Hier geht es entspannt zu und wir genießen das Meer, leckere Tees und den Strand. Familien können sich je nach Interesse auf diese beiden Workshops aufteilen.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer / innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9159](http://www.jugendherberge.de/reisen/9159)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im eigenen Familienzimmer mit Vollpension
- ✓ Programm wie beschrieben inkl. ca. 6 Stunden Kursleitung durch unseren Teikojutsu-Trainer
- ✓ Teilnahme am Kurs ab 5 Jahren. Kleinere Kinder können gerne mitreisen, aber nicht am Kurs teilnehmen (Betreuung erforderlich).
- ✗ Nicht enthalten: zzgl. Kurtaxe

### Termine & Preise

17. 05. 2024 - 19. 05. 2024

04. 10. 2024 - 06. 10. 2024

#### ☛ 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Familienzimmer

bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person

3 - 5 Jahre: 100,00 € pro Person

ab 6 Jahre: 145,00 € pro Person

21. 03. 2025 - 23. 03. 2025

02. 05. 2025 - 04. 05. 2025

20. 06. 2025 - 22. 06. 2025

12. 09. 2025 - 14. 09. 2025

03. 10. 2025 - 05. 10. 2025

05. 12. 2025 - 07. 12. 2025

#### ☛ 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Familienzimmer mit Du / WC

bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person

3 - 5 Jahre: 117,00 € pro Person

ab 6 Jahre: 165,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters

bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31

Tage vor Reisebeginn.

## Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,  
Dahmeshöved 1  
23747 Dahme

☎ +49 4364 470173  
✉ dahme@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66  
✉ service-nordmark@jugendherberge.de