

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Sport, Bewegung und Spaß für ALLE



Ich biete Ihnen die verschiedensten Sport-, Bewegungs- und Selbstverteidigungskurse für alle Altersklassen.

Sie möchten in Ihrer Organisation (z.B. Verein, Gruppentreffen, Alten- und Pflegeheim usw.) einen Kurs anbieten und brauchen hierfür einen qualifizierten Übungsleiter/ Trainer. Dann sind sie bei mir richtig.

Sie schreiben den Kurs aus oder stellen die Räumlichkeit und ich komme zu Ihnen, um die Trainingseinheiten zu halten

Pia Jung - Stark durch Bewegung

Katzwanger Hauptstr. 103a, 90453 Nürnberg
Telefon: (0911) 45 44 30
e-mail: stark-durch-bewegung@gmx.de
www.stark-durch-bewegung.de.vu

PIA JUNG - STARK DURCH BEWEGUNG

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Sport, Bewegung und Spaß für ALLE

www.stark-durch-bewegung.de.vu

Wer ist Stark durch Bewegung

Ich heiße Pia Jung, bin Sport-Fachwirtin (*Bachelor Professional CCI of Sports Facilities Management and Operations*) und komme aus Nürnberg.

In meiner langjährigen Laufbahn als aktive Sportlerin und Wettkämpferin (*Judo Senioren Weltmeisterin 2002 und Judo Senioren Europameisterin 2003*) habe ich vielfältige Qualifikationen erworben.

Meine Hauptsportarten sind die Kampfsportarten Ju-Jutsu, hier habe ich den 3.Kyu, und Judo mit dem 1.Kyu.

Mein Interesse geht aber sehr weitgreifend in den Gesundheitssport.

Ich betreue und betreue Trainingsgruppen in allen Altersklassen vom Kleinkindalter bis hin zu den Senioren.

Qualifikationen

- ⇒ Kursleiterin „Nicht mit mir - Starke Kinder schützen sich“
- ⇒ Kursleiterin Frauen-Selbstverteidigung
- ⇒ Trainerin B Ju-Jutsu Gewaltprävention
- ⇒ Zusatzqualifikation Sozialarbeit
- ⇒ Referentin Prävention sexuelle Gewalt in der sportlichen Jugendarbeit
- ⇒ Übungsleiterin B Sport für Ältere
- ⇒ Trainerin Bewegung und Sport 70+
- ⇒ Übungsleiterin B Prävention (Haltung/Bewegung und Herz/Kreislauf)
- ⇒ Trainerin Rücken aktiv
- ⇒ Übungsleiterin B Elementarbereich (Vor- und Grundschulalter)
- ⇒ Kursleiterin Judo im Elementarsport (5 - 7-jährige)
- ⇒ Trainerin C Judo
- ⇒ Judo-Kampfrichterin

Kursangebote

Selbstverteidigungskurse

- Nicht mit mir! Starke Kinder schützen sich
Gewaltprävention. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder im Alter von 5 - 11 Jahren
- NEIN heißt NEIN
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen
- Ich wehre mich!
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren

Bewegungsangebote

- Fit und stark
Für Senioren, die aktiv und fit bleiben wollen, um ihre Selbständigkeit erhalten zu können
- Sturzprophylaxe, Stark gegen Stürze
Für Senioren, um der Sturzgefahr im Alter entgegen zu wirken
- Bewegung, Spaß für Hochbetagte zur Stärkung der Grundfähigkeiten
Für ältere Senioren, um Bewegungsmangel, auch wegen körperlichen Einschränkungen, entgegen zu wirken und Förderung der Koordination, Kraft und des Gleichgewichts
- Rücken aktiv
Für alle, die ihren Rücken stärken wollen

- Lust auf Bewegung
Bewegung macht Spaß für Kinder im Grundschulalter
- Aktive Kinder
Bewegung für alle Kinder, auch geeignet für übergewichtige Kinder

Sonstige Angebote

- Auf Anfrage
Alles, was sie gerne anbieten möchten. Gemeinsam überlegen wir dann, ob der gewünschte Kurs verwirklicht werden kann
- Sport-Schnupperkurse
Judo- oder Ju-Jutsu-Schnuppertraining
- Gewaltprävention

So erreichen Sie mich

Pia Jung - Stark durch Bewegung
Katzwanger Hauptstr. 103a
90453 Nürnberg

(0911) 45 44 30
stark-durch-bewegung@gmx.de

Besuchen Sie mich im Internet:
www.stark-durch-bewegung.de.vu