

Pa!las SELBSTBEHAUPTUNG UND VERTEIDIGUNG FÜR «GIRLS»

Selbstbehauptung – Grenzen setzen – Selbstverteidigung



In diesem Kurs übst du Grenzen zu setzen und dich im Alltag erfolgreich zu behaupten. Zudem spürst du, wie viel Kraft in dir steckt und lernst einfache Selbstverteidigungstechniken, um dich notfalls auch körperlich zu verteidigen.

Datum: A: Samstag, 23. November 2019
B: Samstag, 30. November 2019

Zeit: 9:30 – 15.30 Uhr

Verpflegung: Lunch und Getränke mitnehmen

Kursort: Turnhalle (beim Schulhaus Lupsingen)

Alter: A: 6. – 7. Klasse
B: 8. – 9. Klasse

Kosten: 50.00 CHF pro Teilnehmerin
95.00 CHF für auswärtige Teilnehmerinnen (nicht in Lupsingen wohnhaft)

Kleider: Turnsachen, «Füesslisocken» oder «Turnschlöppli»

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerinnen

*Leitung und
Auskunft:* Silvia Bren / 044 742 28 01 / silvia.bren@pallas.ch
Pa!las – Selbstverteidigungs-Expertin (www.pallas.ch)

Anmeldung bis 31. Oktober 2019 an:
Daniela Bänteli, 076 589 10 96 oder daniela.baenteli@gmail.com

Wir freuen uns auf einen spannenden und tollen Tag mit den Mädchen.