



Kursinformationen - Jugend Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Sich sicher fühlen und mulmige Situationen meistern können!

Im Kurs üben wir Mut zu zeigen, uns selbst zu vertrauen, auf die eigenen Gefühle zu hören und in schwierigen Situationen passend und angemessen zu reagieren.

- Inhalt**
- Wir stärken die Fähigkeit, Situationen einzuschätzen und gekonnt zu reagieren
 - Wir üben Techniken der Selbstverteidigung und erfahren unsere starken Seiten
- Zielgruppe** Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren
- Ort** SRK Kurslokal, Dornacherplatz 3, 4500 Solothurn
- Daten** Freitag, 29. November 2019 von 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 30. November 2019 von 09.00 – 17.00 Uhr
- Kosten** CHF 100.— / Geschwister CHF 80.—
- Leitung** **Kathrin Kuckelsberg-Abele**
Pallas-Trainerin / Selbstverteidigung und Selbstbehauptung,
2. Dan Ju-Jitsu, Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin, Familienfrau

Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Weitere Fortbildungen findest du unter: www.redcross-edu.ch und
www.pallas.ch