



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN DER 4./5./6. KLASSE

Möchtest du selbstbewusster und selbstsicherer auftreten können? Deine starken Seiten besser kennen lernen?

Der Elternverein Küttigen organisiert in Absprache mit der Schule einen Selbstverteidigungskurs, der helfen will, ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufzubauen.

Wir lernen klar und deutlich „NEIN“ zu sagen und setzen uns mit unseren Ängsten auseinander.

Wir erlernen keine komplizierten Kampf-, sondern einfache aber effiziente Selbstverteidigungstechniken bei einer Leiterin von Pallas.



**KURSTAGE 24. UND 25.
SEPTEMBER 2022**

10.30 – 17.00 Uhr
(gemeinsame Mittagspause)

Turnhalle Stock

Turnkleidung, Hallenschuhe,
Trinkflasche/Snack und ein
Picknick zum Zmittag

Kurskosten Teilnehmerin: Fr. 90
Geschwister Fr. 20 Rabatt
(der EVK übernimmt die Hälfte der
Kurskosten von total Fr. 180)

Leiterin:

Annette Loosli, 079 284 90 35,
annette.loosli@pallas.ch /
www.pallas.ch

Versicherung ist Sache der
Teilnehmerin

ANMELDUNG UND FRAGEN

an Lukas Wehrli
schule@evk-faz.ch