

## Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Mädchen 13-16 Jahre

In diesem Pallas Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Mädchen lernst du:

- Grenzen setzen!
- Respekt einfordern!
- Eigene Stärke erfahren!
- Selbstvertrauen stärken!
- Gefahrensituationen einschätzen!
- Effiziente Verteidigungstechniken!



Datum	<b>Mittwoch, 8.11. / 15.11. / 22.11.2023</b>
Zeit	jeweils 14.00-16.00 Uhr
Anzahl	3-mal à 2h
Ort	Verensaal, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz
Alter	<b>Mädchen 13-16 Jahre</b>
Kosten	CHF 80.- (Vereinsmitglieder CHF 70.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Montag, 30. Oktober 2023 an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51

**Ich freue mich auf dich!**