

## Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen 10- 15 Jahre (ab 4. Klasse) →→→ 31.8./1.9.2024 ←←←



Eigentlich weisst du, wie und wo du deine Grenzen setzen willst...? Doch oftmals wird dein Nein/ Stopp nicht akzeptiert? **Komm und lerne Selbstverteidigung!** Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem erfährst du mehr über Mobbing und Gewaltdynamiken, und wir üben einfache und

wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können. Situationen aus der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren. Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

### **Kämpfen macht Spass. Für sich einstehen macht selbstbewusst. Selbstverteidigung beinhaltet beides!**

<b>Datum</b>	<b>Samstag, 31.8. 13:00-18:00 Uhr, Sonntag 1.9.2024 9:30 – 17:00 Uhr (Lunch mitbringen, Mikrowelle vorhanden)</b>
<b>Veranstalter</b>	<b>Familienclub Stallikon und Pallas.ch</b> Katharina Eisenring, Pallas Expertin (Selbstwerts.com),
<b>Ort</b>	Turnhalle Loomatt, Stallikon
<b>Kosten</b>	<b>120.- für Familienclubmitglieder</b> 145.- für Nichtmitglieder
<b>Kursleitung</b>	Katharina Eisenring, 076 323 46 30
<b>Anmeldung</b>	bis 21.8.24 unter <a href="https://forms.gle/paqE4PWaqPkHiVwq6">https://forms.gle/paqE4PWaqPkHiVwq6</a>

Bei einer Abmeldung bis drei Wochen vor Kursbeginn entstehen keine Kosten. Bei einer Abmeldung bis zwei Wochen vor Kursbeginn werden 50 % der Kurskosten in Rechnung gestellt. Ab diesem Zeitpunkt oder bei Nichterscheinen bleiben die gesamten Kurskosten geschuldet. Wird eine Ersatzperson gefunden, die die Voraussetzungen erfüllt entstehen keine Kosten.