

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!

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

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.