



# SELBSTBEWUSSTSEIN TRIFFT STÄRKE!

## SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN DER 4. - 6. KLASSE FOLGEKURS DES KURSES STARK UND MUTIG 1. - 3. KLASSE

### ENTDECKE DEINE STÄRKEN:

- **GEWINNE SELBSTVERTRAUEN:** MIT VERBALER UND PHYSISCHER SELBSTVERTEIDIGUNG STÄRKST DU DEIN SELBSTVERTRAUEN UND LERNST, DICH GEGEN ANDERE DURCHZUSETZEN.
- **GEFAHREN ERKENNEN:** ERKENNE BEDROHLICHE SITUATIONEN FRÜHZEITIG UND REAGIERE ANGEMESSEN.
- **GRENZEN SETZEN:** LERNE, DEINE GRENZEN ZU ERKENNEN UND ZU VERTEIDIGEN, MIT KLARER KÖRPERHALTUNG UND EINFACHEN SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN.
- **EIGENE STÄRKEN ERLEBEN:** ENTDECKE DEINE EIGENEN KRÄFTE UND FÄHIGKEITEN UND ERFAHRE, WIE STARK DU WIRKLICH BIST.
- **EFFEKTIVE TECHNIKEN:** WENDE EINFACHE, DEINEM ALTER ENTSPRECHENDE UND EFFIZIENTE TECHNIKEN ZUR KÖRPERLICHEN SELBSTVERTEIDIGUNG AN.

### HIGHLIGHT:

- **ERNSTFALL-TRAINING:** AM 20. NOVEMBER SIMULIERT EIN TRAINER IM SCHUTZANZUG VERSCHIEDENE SITUATIONEN IN EINEM ROLLENSPIEL. SO KANNST DU DEIN GELERNTES IN DER PRAXIS ANWENDEN.

<b>KURSDATEN</b>	30. OKTOBER / 6./13./20. NOVEMBER 2024
<b>ZEIT</b>	15.30 UHR - 17.15 UHR
<b>KURSORT</b>	TURNHALLE, SCHULHAUS HAGENDORN
<b>KOSTEN</b>	FR. 120.00 PRO MÄDCHEN
<b>MITNEHMEN</b>	SPORTBEKLEIDUNG, HALLENSCHUHE, GETRÄNK

**ANMELDUNG:**  
LUCIA HÜBSCHER  
079 372 58 09  
L\_EHRLER@HOTMAIL.COM  
ANMELDESCHLUSS: 9. OKTOBER 2024

**KURSLEITUNG**  
KARIN VONWIL, CHAM  
SELBSTVERTEIDIGUNGSEXPERTIN  
078 641 41 02  
[WWW.VONWIL.CH](http://WWW.VONWIL.CH)  
[WWW.PALLAS.CH](http://WWW.PALLAS.CH)



WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG!