

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Mädchen von 13-18 Jahren

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

- ✓ Grenzen setzen!
- ✓ **Respekt** einfordern!
- ✓ Eigene **Stärke** erfahren!
- ✓ Selbstvertrauen stärken!
- ✓ Sag, was **DU** willst!
- ✓ Gefahrensituationen einschätzen!
- ✓ Effiziente Verteidigungstechniken!



Datum	Samstag, 16. November 2024
Zeit	10:00-16:00 Uhr (Mittagessen bitte selber mitbringen)
Ort	Kurszentrale, alte Chamerstrasse 6, 6343 Rotkreuz (ZG)
Alter	Mädchen ab der Oberstufe
Kosten	CHF 100.-
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / www.mut-im-kopf.ch
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung, Trinkflasche & Verpflegung
Anmeldung	bis Montag, 4. November 2024 (max. 12 TN) an monika.bucher@pallas.ch / 079 755 94 51 Keine Vorkenntnisse notwendig!

Ich freue mich auf einen starken Tag mit dir!

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Bei Absage des Kurses bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen dir keine Kosten.

Bei späterer Absage wird dir die volle Kursgebühr berechnet.