

Mädchen 4. - 6. Klasse

Stark und selbstbewusst durch den Alltag

- **Selbstbewusstsein aufbauen:** Durch gezielte verbale und physische Übungen gewinnen und stärken wir das Selbstvertrauen.
- **Gefahren frühzeitig erkennen:** Die Mädchen lernen, bedrohliche Situationen schnell zu erkennen und angemessen zu reagieren.
- **Klar "NEIN" sagen:** Wir verbessern die Durchsetzungsfähigkeit und üben Selbstbehauptungsstrategien, damit das "Nein" schnell und unmissverständlich verstanden wird.
- **Grenzen setzen und verteidigen:** Die Mädchen erkennen Grenzverletzungen und reagieren mit klarer Körpersprache.
- **Eigene Stärken wahrnehmen:** Die Teilnehmerinnen erleben ihre eigenen Kräfte und erfahren, wie stark sie sind.
- **Angemessene Gegenwehr:** Wir trainieren einfache, altersgerechte und effiziente Techniken für die körperliche Verteidigung.

Datum: Mittwoch 07. / 14. / 21. / 28. Januar 2026

Zeit: 15.15 - 16.45 Uhr

Kursort: Turnhalle Zentrum Mühlehof, Gisikon / LU

Kosten: Fr. 90.00.—

Anmeldung & Auskunft (die Anmeldung ist verbindlich)

Pia Joller, 078 678 29 52 / familie.joller@bluewin.ch

Anmeldeschluss: 01. Januar 2026

Mitnehmen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

Kursleitung

Karin Vonwil, Cham

Selbstverteidigungs-Expertin

078 641 41 02

www.vonwil.ch

www.pallas.ch



karin vonwil
veränderung durch entwicklung

pallas
Selbstverteidigung & Autodéfense