

SELBSTBEWUSSTSEIN TRIFFT STÄRKE!



SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN DER 4.-6. KLASSE

FOLGEKURS VOM KURS STARK UND MUTIG 1.-3. KLASSE. DER ERSTER KURS IST
ABER KEINE VORAUSSETZUNG.

SPIELERISCH UND MIT SPASS LERNEN DIE MÄDCHEN:

- Laut und klar Nein sagen
- Deine Stärken kennenlernen
- Deine Grenzen erkennen, Deine Grenzen setzen
- Selbstbewusst auftreten und für Dich einstehen
- Erkennen von bedrohlichen Situationen
- Einfache und effiziente Selbstverteidigungstechniken lernen

WIR FREUEN UNS AUF EURE ANMELDUNG!

Anmeldung: Julia Rammelmeyer
E-Mail: julia.rammelmeyer@bluewin.ch
Über Link anmelden: [Anmeldung](#)



Anmeldeschluss:
30. September 2026

HIGHLIGHT: ERNSTFALL-TRAINING AM 04.11.2026

Mit einem Trainer im Schutzanzug simulieren wir
verschiedene Situationen in Rollenspielen und du
kannst das Gelernte praxisnah anwenden.

WEITERE INFORMATIONEN

Kursdaten	21., 28. Oktober und 4. November 2026
Zeit	3 x 1h 45min; jeweils 15:30 - 17:15 Uhr
Kursort	Turnhalle, Schulhaus Hagendorn
Alter	Mädchen der 4.-6. Klasse (max. 14 Teilnehmerinnen)
Kosten	Fr. 100.- pro Mädchen
Mitnehmen	Bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerin



KURSLEITUNG

Monika Bucher
Pallas-Trainerin
www.mut-im-kopf.ch
www.pallas.ch