

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Mädchen 13-16 Jahre

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

- Grenzen setzen!
- Respekt einfordern!
- Eigene Stärke erfahren!
- Selbstvertrauen stärken!
- Gefahrensituationen einschätzen!
- Effiziente Verteidigungstechniken!



Datum	Montag, 09.11. / 16.11. / 23.11.2026
Zeit	jeweils 18.00-20.00 Uhr
Anzahl	3-mal à 2h
Ort	Verenasaal, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz
Alter	Mädchen 13-16 Jahre
Kosten	CHF 90.- (Mitglieder der Frauengemeinschaft Rotkreuz CHF 80.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas-Trainerin / www.mut-im-kopf.ch
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Montag, 26. Oktober 2026 (Anmeldung ist verbindlich) an monika.bucher@pallas.ch / 079 755 94 51

Ich freue mich auf dich!