

## Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen der 1.-3. Klasse



**Stark und mutig!** Das **Selbstwertgefühl** der Mädchen wird gestärkt und sie lernen, sich in Konflikten und bedrohlichen Situationen zu **behaupten**. Was sage ich, wenn mich jemand beleidigt? Was kann ich machen, damit mein **NEIN** gehört wird? Wie kann ich **reagieren**, wenn mich jemand unangenehm berührt? Was soll ich machen, wenn mich jemand auf dem Heimweg oder beim Spielen anspricht und ich dabei ein mulmiges Gefühl verspüre? In unserer Gesellschaft gibt es verschiedene Formen von Gewalt: Hänseleien, Beleidigungen, körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe. Wie können die Kinder damit umgehen? Wie können die Kinder sich **schützen**?

<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 11.09. / 18.09. / 25.09.2024</b>
<b>Zeit</b>	jeweils 14.00-16.00 Uhr
<b>Anzahl</b>	3-mal à 2h
<b>Ort</b>	Turnhalle Schule <b>Emmetten</b> (NW)
<b>Alter</b>	<b>Mädchen der 1.-3. Klasse</b> (max. 12 Teilnehmerinnen)
<b>Kosten</b>	90.- CHF
<b>Kursleitung/Info</b>	Monika Bucher, Pallas Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>
<b>Mitnehmen</b>	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldung</b>	bis Mittwoch, 04. September 2024 an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51