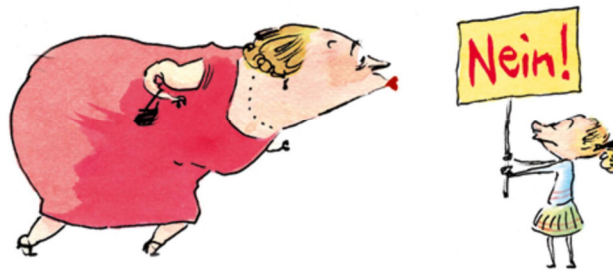


Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen der 5./6. Klasse



In diesem Pallas Selbstverteidigungs- und
Selbstbehauptungskurs lernst du:

- ✓ Laut und klar Nein sagen ✓ Deine Stärken kennen
- ✓ Deine Grenzen erkennen, Deine Grenzen setzen ✓ Gefahren erkennen
- ✓ Selbstbewusst auftreten und für Dich eintreten
- ✓ Einfache Selbstverteidigungstechniken ✓ Selbstvertrauen gewinnen

Datum	Mittwoch, 20.11. / 27.11. / 4.12.2024
Zeit	14.00h-16.00 Uhr (3x2h)
Ort	MOVE raum für bewegung, Rigistrasse 8, 6312 Steinhausen
Alter	Mädchen der 5./6. Klasse (max. 12 Teilnehmerinnen, keine Vorkenntnisse notwendig)
Kosten	100.- CHF
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / www.mut-im-kopf.ch
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Donnerstag, 14. November 2024 an monika.bucher@pallas.ch / 079 755 94 51

