

## Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Mädchen von 13-18 Jahren

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

- ✓ Grenzen setzen!
- ✓ **Respekt** einfordern!
- ✓ Eigene **Stärke** erfahren!
- ✓ Selbstvertrauen stärken!
- ✓ Sag, was **DU** willst!
- ✓ Gefahrensituationen einschätzen!
- ✓ Effiziente Verteidigungstechniken!



|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Datum</b>            | <b>Samstag, 11. Januar 2025</b>   |
| <b>Zeit</b>             | 10:00-16:00 Uhr (Mittagessen bitte selber mitbringen)   |
| <b>Ort</b>              | Kurszentrale, alte Chamerstrasse 6, 6343 Rotkreuz (ZG)  |
| <b>Alter</b>            | <b>Mädchen ab der Oberstufe</b>   |
| <b>Kosten</b>           | CHF 110.-   |
| <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, Trinkflasche & Verpflegung  |
| <b>Anmeldung</b>        | bis Freitag, 3. Januar 2025 (max. 12 TN)<br>an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51<br>Keine Vorkenntnisse notwendig! |

**Ich freue mich auf einen starken Tag mit dir!**

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Bei Absage des Kurses bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen dir keine Kosten.

Bei späterer Absage wird dir die volle Kursgebühr berechnet.