

## Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 12 Jahren

→→→ 18.5.2025←←←



Eigentlich weisst du, wie und wann du dich wehren willst...? Doch oftmals wird dein Nein nicht akzeptiert...

### ***Komm und lerne***

**Selbstverteidigung!** Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem üben wir einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können. Situationen aus

der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren. Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

## **Kämpfen macht Spass. Für sich einstehen macht selbstbewusst. Selbstverteidigung beinhaltet beides!**

<b>Datum</b>	<b>18.5.2025 9:30 – 17:00 Uhr</b>	
<b>Veranstalter</b>	Katharina Eisenring, Pallas Expertin	
<b>Ort</b>	Turnhalle 8454 Buchberg SH	
<b>Kosten</b>	200.- CHF, vorgängige Zahlung per QR	
<b>Kursleitung</b>	Katharina Eisenring, 076 323 46 30	
<b>Anmeldung</b>	senden an: <a href="mailto:surbeckisabel@gmail.com">surbeckisabel@gmail.com</a> <b>bis 10.5.2025,</b> <b>Anmeldung nach Eingang (max. TN 18)</b>	

Name ..... Vorname .....

Adresse ... ..... PLZ, Wohnort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Geb.-Datum ..... Unterschrift eines Elternteils .....

**Anmeldung an [surbeckisabel@gmail.com](mailto:surbeckisabel@gmail.com)**

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Bei Absage des Kurses bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen Dir keine Kosten. Bei später eintreffenden Absagen wird die volle Kursgebühr berechnet.