

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	Mittwoch, 05.11. / 12.11. / 19.11.2025
Zeit	jeweils 14.00-16.00 Uhr
Anzahl	3-mal à 2h
Ort	Verensaal, 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 Donnerstag, 16. Oktober 2025 (Anmeldung ist verbindlich) an monika.bucher@pallas.ch / 079 755 94 51

Ich freue mich auf dich!