

## 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, 16. November 2024</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 100.-
<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 Montag, 4. November 2024 (max. 12 TN) an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51 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.