

Selbstverteidigungskurs

für Girls 11-15 Jahre



präventiv. offensiv. effektiv.

- Gefahren erkennen, auf die eigenen Gefühle hören, Grenzen setzen
- lernen «Nein» zu sagen
- den eigenen Körper wahrnehmen, Körpergrenzen setzen
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit gewinnen, für sich einstehen
- Mut zur Wut erlangen
- lernen mit der eigenen Angst umzugehen
- erkennen der eigenen Kraft und Stärke
- erlernen verschiedenster präventiver Maßnahmen im Alltag

- einfache Schock und Befreiungstechniken für den Notfall

Kursdauer / Zeit / Datum / Ort

Mittwochnachmittag à 5.5 Stunden

von **13.00Uhr bis 18.30Uhr** inkl. Pausen

05.11.2025

Turnhalle Tomatenburg

Kurskosten: Fr. 130.- (bar oder per Twint)

Mitglieder beim Elternverein 10% Ermäßigung

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, Getränke und Zvieri

Haben Sie noch Fragen? Dann zögern Sie nicht und rufen Sie mich an:

Prisca Nydegger, www.gib-niemals-auf.ch

Anmeldung: direkt bei Prisca Nydegger /
EV-Ebach@gmx.ch