



Pallas für Girls - Präventive Massnahmen gegen Gewalt und zur Stärkung des Selbstvertrauens

Für Mädchen von 8 – 10 Jahren

Selbstbehauptung – Grenzen setzen- Selbstverteidigung

In diesem Kurs übst du Grenzen zu setzen und dich im Alltag erfolgreich zu behaupten. Zudem spürst du, wie viel Kraft in dir steckt und lernst einfache Selbstverteidigungstechniken, um dich notfalls auch körperlich zu verteidigen.

Pallas Selbstverteidigung ist keine Sportart, sondern aktive Prävention! Pallas setzt sich für persönliche Freiheit und Respekt ein. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Mädchen sollen gefördert werden, sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich. Jedes Mädchen kann sich wehren, körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Es tut gut, die eigenen Kräfte und Stärken zu kennen und selbstsicher zu sein! Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

Datum	Mittwoch, 6., 13. und 20. November 2019 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung	Daniela Tamarut, Pallas-Trainerin, Sportlehrerin und Mutter
Ort	Treffpunkt Leimgruberhaus, Reinach
Kosten	Mitglieder EBR: CHF 100.00 Nichtmitglieder EBR: CHF 130.00

Anmeldung sekretariat@elternbildung-reinach.ch
Auskunft: Doris Vögeli, 061 711 24 81