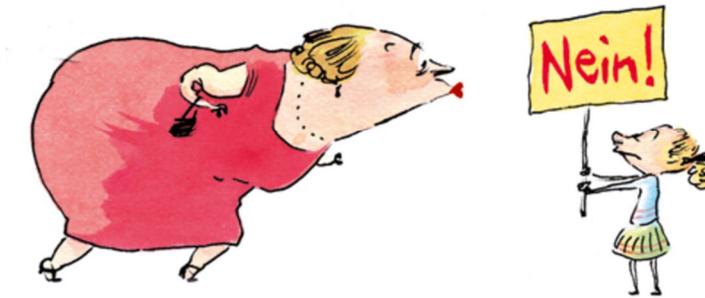


## Schnupper-Workshop

### Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen der 3./4. Klasse



- ✓ Laut und klar Nein sagen ✓ Deine Stärken kennen lernen
- ✓ Deine Grenzen erkennen, Deine Grenzen setzen ✓ Selbstbewusst auftreten und für Dich eintreten ✓ Auf spielerische Art Selbstverteidigungstechniken lernen

Datum	Samstag, 08. Juni 2024
Zeit	09.30h-12.00 Uhr
Ort	Verensaal, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz
Alter	Mädchen der 3. & 4. Klasse (max. 12 Teilnehmerinnen)
Kosten	35.- CHF (für Mitglieder der Frauengemeinschaft Rotkreuz CHF 30.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Samstag, 25. Mai 2024 an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51