

SELBSTBEHAUPTUNG GRENZEN SETZEN SELBSTVERTEIDIGUNG

Kurs für Girls 6. - 8. Klasse

Setze Grenzen und gewinne Mut!

- Gefahren erkennen und frühzeitig entschärfen
- Grenzen setzen mit klarer Körperhaltung und Worten (z.B. Umgang mit Beleidigungen)
- Einfache Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung
- Eigene Stärke spüren und eigene Kräfte erleben
- Hinweise und Tipps der Polizei



elternverein
bezirk küssnacht

In Zusammenarbeit mit Manuela Griffel
ehemalige Polizistin

Samstag, 22. Oktober 22
9.00 bis 16.00 Uhr

Mittagspause 12.00 bis 13.00 Uhr

Turnhalle Dorfhalde, Küssnacht

Anmeldung bis 10. Oktober 2022
über unsere Homepage:
www.elternverein-kuessnacht.ch
oder bei Claudia Schürmann
Telefon 041 850 49 69

CHF 90.– Mitglieder Elternverein
CHF 110.– Nicht-Mitglieder

Leitung

Christina Thalmann, Pallas-Expertin
Selbstverteidigung für Frauen
und Mädchen, Lehrerin, Schulsozial-
arbeiterin

Manuela Griffel, ehemalige
Polizistin

Mitbringen

Sportbekleidung, Hallenturnschuhe,
Getränk

Versicherung ist Sache der
Teilnehmerinnen

