



pallas
Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



Selbstverteidigung

für Mädchen (10 bis 12 Jahre)

**Eine präventive Massnahme gegen Gewalt,
zur Stärkung des Selbstvertrauens.**

- Gefahren erkennen
- Grenzen setzen
- eigene Stärken spüren
- Selbstverteidigungstechniken lernen und anwenden
- Mehr Sicherheit in schwierigen Situationen gewinnen

Nächster Kurs: mittwochs, 29.01. – 01.04.2020 (8x)
13.30 – 15.00 Uhr

Kursort: Turnhalle Schulhaus Steg, Pfäffikon SZ

Kursleitung: Simone Reusser, Pallas-Trainerin

Kurskosten: CHF 160.- für MAPAKI-Mitglieder
CHF 190.- für NICHT-Mitglieder

Anmeldung: Michèle Krättli, sv@mapaki.org
Tel: 055 410 42 21
Anmeldeschluss ist der 15. Januar 2020!

Detaillierte Informationen zum Selbstverteidigungskurs
und zur MAPAKI Vereinsmitgliedschaft auf:
www.mapaki.org, www.mapaki.org/selbstverteidigungskurse