



**pallas**  
Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



# Selbstverteidigung

für Mädchen (7 bis 9 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:** 8x mittwochs, 29.01. – 01.04.2020  
15.15 – 16.45 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](http://www.mapaki.org), [www.mapaki.org/selbstverteidigungskurse](http://www.mapaki.org/selbstverteidigungskurse)