

# Selbstverteidigungskurs

## für Kinder von der 1. bis 3. Klasse

### Kursinhalte

- Laut und klar Nein sagen
- Stärken kennenlernen
- Grenzen erkennen, Grenzen setzen
- Selbstbewusst auftreten und für sich einstehen



### Details

- Datum: Samstag, 12. November 2022
- Zeit: 09.30 - 11.45 Uhr
- Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Dorf
- Kosten: Unkostenbeitrag von Fr. 35.- pro Kind, für Vereinsmitglieder gratis
- Anmeldung bis 9. November 2022 unter [info@spielundspass.ch](mailto:info@spielundspass.ch)
- Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

### Mitnehmen

- Bequeme Kleidung (Trainer o.ä.)
- Hallenschuhe
- Getränk

### Durchführung

- Elisa Umiker, EIGENSTÄRKE

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

