

# Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen der 1.-3. Klasse



**Stark und mutig!** Das **Selbstwertgefühl** der Mädchen wird gestärkt und sie lernen, sich in Konflikten und bedrohlichen Situationen zu **behaupten**. Was sage ich, wenn mich jemand beleidigt? Was kann ich machen, damit mein **NEIN** gehört wird? Wie kann ich reagieren, wenn mich jemand unangenehm berührt? Was soll ich machen, wenn mich jemand auf dem Heimweg oder beim Spielen anspricht und ich dabei ein mulmiges Gefühl verspüre? In unserer Gesellschaft gibt es verschiedene Formen von Gewalt: Hänseleien, Beleidigungen, körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe. Wie können die Kinder damit umgehen? Wie können die Kinder sich schützen?

<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 20.03. / 27.03. / 03.04.2024</b>
<b>Zeit</b>	jeweils 14.00-16.00 Uhr
<b>Anzahl</b>	3-mal à 2h
<b>Ort</b>	Verensaal, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz
<b>Alter</b>	<b>Mädchen der 1.-3. Klasse</b> (max. 12 Teilnehmerinnen)
<b>Kosten</b>	80.- CHF (Vereinsmitglieder CHF 70.-)
<b>Kursleitung/Info</b>	Monika Bucher, Pallas Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>
<b>Mitnehmen</b>	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldung</b>	bis Mittwoch, 13. März 2024 an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51