

ELKI



Verein für Eltern und Kind
Postfach 101
8917 Oberlunkhofen

Tel: 056-634 27 14
056-634 25 46
Mail: kontakt@elki.info
www.elki.info

Pallas-Selbstbehauptung

Für mehr Sicherheit



pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Kursdatum 17. & 18. September 2011 Grundkurs

Kurszeit Samstag 17.09.11 10:00 – 14:00 Uhr
Sonntag 18.09.11 10:00 – 13:00 Uhr
von 13:15 bis 14:15 Uhr Elterninformation

Kursort Turnhalle Oberlunkhofen

Kurskosten Fr. 140.00 pro Person

Kursteilnehmerinnen Mädchen von 7 -9 Jahre
Grundkurs keine Voraussetzungen nötig



Kursleitung Suzanne Emch, Pallas-Expertin, Eggenwilerstrasse 3, 5620 Bremgarten

Kursinhalt Wirkungsvoll agieren ist lernbar

- Erkennen möglicher Gefahren
- Wahrnehmung von Grenzen
- Spüren eigener Stärken

Blöde Witze und Sprüche – lästige Typen – manchmal ein mulmiges und unsicheres Gefühl? Die Mädchen lernen in unangenehmen Situationen Nein zu sagen und finden Worte für unerwünschte Berührungen. Ihre Fähigkeiten, Situationen einzuschätzen und sicher zu reagieren werden gestärkt. Am letzten Kurstag erfahren die Eltern, wie sie ihre Tochter im Alltag unterstützen können, was ein wesentlicher Teil des Kurses ist.

Allgemeines Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen resp. deren Eltern. Lockere Kleidung, keine Turnschuhe (Stoppersocken). Es besteht die Möglichkeit den Grundkurs 2 und einen Aufbaukurs bei der Budoschule Randokan zu besuchen. Daten finden sie auf www.randokan-bremgarten.ch

Anmeldung Bis 03. September 2011 bei Karijn Kälin, tel. 056 634 27 14 oder unter karijn.kaelin@elki.info

In Zusammenarbeit mit den Kellerämter Familienvereinen



www.familienclub-lunkhofen.ch

