



# SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN DER 4./5./6. KLASSE

Möchtest du selbstbewusster und selbstsicherer auftreten können? Deine starken Seiten besser kennen lernen?

Der Elternverein Küttigen organisiert in Absprache mit der Schule einen Selbstverteidigungskurs, der helfen will, ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufzubauen.

Wir lernen klar und deutlich „NEIN“ zu sagen und setzen uns mit unseren Ängsten auseinander.

Wir erlernen keine komplizierten Kampf-, sondern einfache aber effiziente Selbstverteidigungstechniken bei einer Leiterin von Pallas.



**KURSTAGE SA 26. UND  
SO 27. OKTOBER 2024**

**10.30 – 17.00 Uhr**  
(gemeinsame Mittagspause)

**Turnhalle Stock**

**Mitbringen:**

Turnkleidung, Hallenschuhe,  
Trinkflasche/Snack und ein  
Picknick zum Zmittag

**Kurskosten Teilnehmerin: Fr. 90**  
Geschwister Fr. 20 Rabatt  
(der EVK übernimmt die Hälfte der  
Kurskosten von total Fr. 180)

**Leiterin:**

Annette Loosli, 079 284 90 35,  
annette.loosli@pallas.ch /  
www.pallas.ch

Versicherung ist Sache der  
Teilnehmerin

**ANMELDUNG UND FRAGEN**

an Lukas Wehrli  
schule@evk-faz.ch