

SELBSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG

FÜR «GIRLS» IM ALTER VON 10 – 12 JAHREN (4. – 6. Klasse)

Selbstbehauptung – Grenzen setzen – Selbstverteidigung



In diesem Kurs übst du Grenzen zu setzen und dich im Alltag erfolgreich zu behaupten. Zudem spürst du, wie viel Kraft in dir steckt und lernst einfache Selbstverteidigungstechniken, um dich notfalls auch körperlich zu verteidigen.

Datum	Samstag, 7. November 2026
Zeit	10.00 – 16.30 Uhr
Verpflegung	Lunch und Getränke mitnehmen
Kursort	Turnhalle (Schulhaus Lupsingen) Liestalerstrasse 36a
Dein Beitrag	50.00 CHF pro Teilnehmerin (in bar mitbringen), die restlichen Kosten werden durchs forum Lupsingen übernommen.
Kleider	Turnsachen, «Füesslisocken» oder «Turnschlächli»
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerinnen
Kursleitung	Stefanie Bürger www.stefaniebuerger.com Primarlehrerin Sporttherapeutin Pa!!as – Selbstverteidigungs-Trainerin (www.pallas.ch)
Anmeldung	Wir bitten um Anmeldung bis Sonntag, 25. Oktober 2026 an info@forum-lupsingen.ch oder Telefon 076 589 10 96 Name, Adresse, Geburtsdatum und Telefonnummer nicht vergessen
ACHTUNG	Anzahl Teilnehmerinnen ist beschränkt, am besten gleich anmelden und bring dein Klassenspänli oder beste Freundin gleich mit!

Wir freuen uns auf einen spannenden und tollen Tag mit den Mädchen.