

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

29. August 2026, 13:30 Uhr – 30. August 2026 bis 14:30 Uhr

Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen im Alter von 10 bis 15 Jahren. Kämpfen macht Spass. Für sich einstehen macht selbstbewusst. Selbstverteidigung beinhaltet beides.

Eigentlich weisst du, wie und wo du deine Grenzen setzen willst...? Doch oftmals wird dein Nein/Stopp nicht akzeptiert? Komm und lerne Selbstverteidigung! Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem erfährst du mehr über Mobbing und Gewaltdynamiken, und wir üben einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können. Situationen aus der Schule, der Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren. Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

Veranstaltungsort

Turnhalle und Singsaal, Schulhaus Loomatt
Massholderenstrasse 3
8143 Stallikon

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Katja Jauch

Tel. 079 711 42 32

familienclubstallikon@gmail.com

<https://www.familienclub.ch/>

Kosten

CHF 125.- für Mitglieder vom Familienclub Stallikon

CHF 150.- für Nichtmitglieder

Tickets

[Tickets bestellen](#)

Organisator

[Familienclub Stallikon](#)