

SELBSTVERTEIDIGUNG

Für Mädchen & Jungs

ab der 6. Klasse bis zur 3. Oberstufe

Mädchen:

Mittwoch 4. März 2026, 13.30 - 17.00 Uhr

Jungs:

Mittwoch 11. März 2026, 13.30 - 17.00 Uhr

Vereinssaal Oberegg



Kursinhalt:

Gefahr erkennen, Grenzen setzen,
Gefahrensituation auflösen, Techniken lernen,
Wissen und Selbstvertrauen stärken

Kosten:

CHF 20.- pro Kind,
bitte bar mitbringen

Mitnehmen:

lange Hose, langes Shirt,
Hallenturnschuhe,
Trinkflasche & Zvieri

Organisiert vom:



Anmelden: *

bis 6. Feb. 2026 per Mail an:
erika.bischofberger@bluewin.ch

*(Teilnehmerzahl beschränkt.
zur Kursdurchführung ist eine
Mindestteilnehmerzahl erforderlich.)