



# SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

FÜR MÄDCHEN & KNABEN  
(AB 10 JAHREN)

## FÜR DAS SELBSTVERTRAUEN UND DEN NOTFALL

Kursleitung Beat Baumgartner (Polizist). Der Kursleiter hat jahrelange Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung und Kampfsport (Krav Maga Instruktor) und bereits viele Selbstverteidigungskurse für Frauen geleitet.

Die Kinder und Jugendlichen lernen, eigene Grenzen zu setzen, diese zu signalisieren und selbstsicher aufzutreten.

Im Kurs wird gezeigt, wie sie Gefahrensituationen erkennen und sich aus Schwierigkeiten raushalten können.

### Anmeldung

bis am 31. März 2023 über [mirzaeme.ch](http://mirzaeme.ch) oder direkt diesen QR-Code scannen:



Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Samstag, 29. April 2023 | 09.00 - 16.00 Uhr

Turnhalle Rumisberg

Mitbringen: Alltagskleidung & Hallenschuhe

Kosten: CHF 50.00 pro Kind

Ein «Znüni» und «Zmittag» wird offeriert.

Der Kurs richtet sich an Mädchen und Knaben der 4. - 9. Klasse.