

# Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen der 1.-3. Klasse



**Stark und mutig!** Das **Selbstwertgefühl** der Mädchen wird gestärkt und sie lernen, sich in Konflikten und bedrohlichen Situationen zu **behaupten**. Was sage ich, wenn mich jemand beleidigt? Was kann ich machen, damit mein **NEIN** gehört wird? Wie kann ich reagieren, wenn mich jemand unangenehm berührt? Was soll ich machen, wenn mich jemand auf dem Heimweg oder beim Spielen anspricht und ich dabei ein mulmiges Gefühl verspüre? In unserer Gesellschaft gibt es verschiedene Formen von Gewalt: Hänseleien, Beleidigungen, körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe. Wie sollen die Kinder damit umgehen? Wie können die Kinder sich schützen? Wie können Sie als Eltern, Ihr Kind dabei unterstützen?

Datum	Mittwoch, 20.05. / 27.05.* / 10.06.2026 WICHTIG: *Eltern-Kind-Nachmittag am 27.05. (Eltern, Grosseltern, Götti, Tante etc.; keine jüngeren Geschwister) Ziel: Stärkende Botschaften kennenlernen, welche Sie im Alltag einbringen können und Ihr Kind bestärken, Einblick in den Kurs
Zeit	3 x 2h; jeweils 14.00-16.00 Uhr
Ort	Verenasaal, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz
Alter	Mädchen der 1.-3. Klasse (max. 12 Teilnehmerinnen)
Kosten	100.- CHF (Mitglieder der Frauengemeinschaft Rotkreuz CHF 90.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas-Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Mittwoch, 10.05.2026 (die Anmeldung ist verbindlich) an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)  
[www.mut-im-kopf.ch](http://www.mut-im-kopf.ch)