



ELTERNVEREIN TRIMSTEIN

## Tageskurs Selbstbehauptung/Selbstverteidigung in der Turnhalle Trimstein für Kinder vom KG bis und mit 6. Klasse

Liebe Kinder, liebe Eltern

Trimstein, 4. Februar 2019

Im Frühling 2016 durften wir erstmals einen Tageskurs anbieten, welcher zahlreich besucht wurde. Dies nehmen wir zum Anlass weitere Angebote zu organisieren.

Der Tageskurs wird in altersgerechten Gruppen aufgeteilt (KG, 1.-3.KI und 4.-6.KI) und die Themen darin sind ebenfalls altersentsprechend.

So geht es bei den jüngsten Teilnehmern darum auf seine Gefühle zu hören und Nein sagen zu können. Bei Älteren um Grenzen setzen zu können, um die Selbstbehauptung sowie die Selbstverteidigung.

Der Kurs wird durch die ausgebildeten Leiterinnen Margret Rutschi Ott und ev. Prisca Nydegger ausgeführt. Nähere Informationen sind unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch) einzusehen.

Der Kurs findet jeweils an einem Samstag von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt. In der Mittagspause werden die Kinder betreut und aus der Schulhausküche gibt es Suppe und Sandwiches.

### **Mögliche Daten:**

**Samstag, 18. Mai, 25. Mai, 31. August und/oder 14. September 2019**

Die Kosten betragen pro Kind 60.- bis 80.- (je mehr Kinder je günstiger die Kosten)

**Interessierte melden sich bitte bis zum 18. Februar 2019 bei Nathalie Feierabend an.**

Passen alle Samstage? Mit dieser Angabe, dem Namen und Alter des Kindes, können wir weiterplanen. Bis Mitte März haben alle Teilnehmenden die benötigten Details.

Nach den Herbstferien gibt es die Möglichkeit, dieses Angebot während 10 Lektionen im Schulsportangebot weiter zu vertiefen.

Für die Organisation: Elternverein Trimstein  
Nathalie Feierabend und Daniela Grossenbacher

Neuhusmatte 154, 3083 Trimstein, [nathalie.feierabend@gmail.com](mailto:nathalie.feierabend@gmail.com), 079 715 06 17