

Selbstschutz für Kinder

Crashkurs für Kinder ab 7 Jahren

Der Kurs wird durch Behörden und Muay Thai Experten durchgeführt.



Selbstbewusst auftreten

Mit Angst umgehen

Hilfe holen und schützen

Was erlaubt ist – und was nicht

Einfache, effektive Selbstverteidigungstechniken

Wichtig zu wissen: Ich kann mich wehren. Ich bin nicht hilflos.

Mitnehmen:

Zvieri

Getränk

Turnschuhe

Selbstverteidigung für Kinder – mit Herz, Verstand und echter Erfahrung, die stark machen.

Wann: Samstag, 14. November 2026

Um: 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Wo: Turnhalle Rubigen

Die Teilnehmer*innen bezahlen direkt vor Ort per Twint oder in bar.

CHF 45.00 (statt 55.00) / Geschwisterkinder CHF 30.00 (statt 40.00)

Der Elternrat beteiligt sich mit CHF 10.00 an den Kurskosten.

Anmeldung bis am **30. September 2026** über barbara.galliker@elternrat-rubigen.ch
Bitte Namen und Alter des Kindes sowie Telefonnummer einer erziehungsberechtigten Person,
die im Bedarfsfall während des Kurses erreichbar ist, angeben.
Es sind max. 20 Kinder vorgesehen.

