



Gemeinde

Wangen-Brüttisellen

SELBSTVERTEIDIGUNGS- KURSE

für Mädchen der 4. – 6. Klasse



Informationen und Anmeldetalon

In der heutigen Zeit ist es nicht leicht Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Selbstverteidigung ist nicht nur eine Abwehr von körperlichen Angriffen, sondern ebenfalls eine Fähigkeit uns im Alltag zu behaupten und unsere persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Inhalt des Kurses:

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken, NEIN sagen, eigene Grenzen kennen lernen, verbale Selbstverteidigung mit Rollenspielen, einfache und effiziente Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung, Brettli brechen, psychologische und theoretische Hintergrundinformationen und als Höhepunkt das Training mit dem Trainer im Schutzanzug (TIS).

Kurs 1

Wann? 20. August 2025 - 1. Oktober 2025, jeweils Mittwoch 13.30 – 15.00 Uhr
(Achtung: am **1. Oktober 2025 Doppellektion mit TIS Training im Schutzanzug**)
Wo? Turnhalle Oberwisen, 8602 Wangen

Kurs 2

Wann? 20. August 2025 - 1. Oktober 2025, jeweils Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr
(Achtung: am **24. September 2025 Doppellektion mit TIS Training im Schutzanzug**)
Wo? Turnhalle Steiacher, 8306 Brüttisellen, Ausnahme: 1.10.2025 im Gsellhof Brüttisellen (ab 17.00 Uhr)

Veranstalter: Jugend- und Familienkommission Wangen-Brüttisellen
Bereich Prävention und Gesundheitsförderung

Kosten: CHF 100.00 für 8 Lektionen (eine Doppellektion mit TIS Training im Schutzanzug TIS)

Leitung: Valerie Ritz, Pallas-Trainerin für Selbstverteidigung

Auskunft: Brigitte Szilagyi, Abteilung Gesellschaft: gesellschaft@wangen-bruttisellen.ch,
Tel. 044 805 91 77

Anmeldung: Mit untenstehendem Talon **bis spätestens am 27. Juni 2025**.
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs
berücksichtigt. Die Anmeldungen werden bis zu den Sommerferien bestätigt.

Wir danken der Hugo Looser-Stiftung für die finanzielle Unterstützung dieser Kurse.

Anmeldetalon einsenden an: Gemeindeverwaltung Wangen-Brüttisellen
Abteilung Gesellschaft
Stationsstrasse 10
8306 Brüttisellen
Oder per Mail an: gesellschaft@wangen-bruttisellen.ch

Anmeldung für den Selbstverteidigungskurs für Mädchen der 4.-6. Klasse
in Wangen und Brüttisellen.

☐ **Kurs 1 in WANGEN, Turnhalle Oberwisen**

Mittwoch, 20.08.2025	13.30 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 27.08.2025	13.30 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 03.09.2025	13.30 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 10.09.2025	13.30 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 17.09.2025	13.30 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 24.09.2025	13.30 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 01.10.2025	13.30 – 16.30 Uhr (Doppellektion: mit TIS Training im Schutzanzug)

☐ **Kurs 2 in BRÜTTISELLEN, Turnhalle Steiacher**

Mittwoch, 20.08.2025	15.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 27.08.2025	15.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 03.09.2025	15.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 10.09.2025	15.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 17.09.2025	15.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 24.09.2025	15.30 – 18.30 Uhr (Doppellektion: mit TIS Training im Schutzanzug**)
Mittwoch, 01.10.2025	17.00 – 18.30 Uhr (im Gsellhof)

**bis 17.00 Uhr in Turnhalle Steiacher mit TIS Training, ab 17.00 bis 18.30 (outdoor)

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen. Danke.

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ort und Datum: _____ Unterschrift der Eltern: _____