

Pallas Selbstverteidigungskurs

Der Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen ab 12 Jahre, welcher am 5. 12. und 18. November stattgefunden hat, wurde von 13 Mädchen und Frauen aus Erlinsbach und Umgebung besucht. Diese lernten an den drei Morgen unter der Leitung von Marie Therese Wyss wie sie sich in Zukunft vor Übergriffe schützen und verteidigen können.

Neben der Verbesserung der eigenen Durchsetzungskraft, der Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie des Selbstvertrauens, wurden die wichtigsten und effizientesten SV-Techniken trainiert. Am letzten Tag wurde ein Erstfalltraining absolviert. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Stefanie Merz für die Organisation des Kurses.

