

1Tages Kurs Eigenschutz

Starke Kinder · Sicheres Auftreten · Klare Grenzen

Gewaltprävention und altersgerechte Selbstverteidigung



**3. Juli 2026 im Dy Fit in Münchenstein
10.00 Uhr bis 15.00 Uhr inklusive Lunch**

Informationen & Anmeldung

office@physiofit-bl.ch

- ✓ Selbstvertrauen stärken
- ✓ Gefahrensituationen erkennen
- ✓ Konflikte gewaltfrei lösen
- ✓ Deeskalation lernen
- ✓ Altersgerechte Selbstverteidigung

