



Bild mit KI erstellt

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Jungen in der reformierten Kirche Littau-Reussbühl

Wie setze ich mich für mich selbst ein? Die Kinder lernen sich selbstbewusst zu behaupten, Grenzen zu setzen und sich in schwierigen Situationen zu schützen. Durch spielerische Übungen stärken sie ihr Selbstvertrauen, erproben wirkungsvolle Verhaltensweisen und üben einfache Techniken zur Selbstverteidigung.

Zielgruppe sind Mädchen und Jungen von der 1. bis zur 6. Klasse.
Der Kurs ist kostenlos und die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Kinder der 1. bis 3. Klasse von 13.30 bis 15.30 Uhr
Kinder der 4. bis 6. Klasse von 15.45 bis 17.45 Uhr

Anmelden bis am Mittwoch, 14. Oktober bei Monika Z'Rotz-Schärer,
Sozialdiakonin, reformierte Kirche Littau-Reussbühl, Ritterstrasse 59,
6014 Luzern oder monika.zrotz@reflu.ch

