

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Sie erfahren im Training innere Stärke und spüren Ihre Kraft. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



Datum	Freitag, 25. Oktober – 29. November 19
Zeit	15.30 – 18.00 Uhr
Anzahl	6-mal
Veranstalter	WoA Selbstverteidigung
Ort	Turnhalle Schulhaus Unterhörstetten Schulstrasse 4 8508 Unterhörstetten
Alter	5. und 6. Klasse
Kosten	150 Fr.
Kursleitung & Auskunft	Barbara Holzer 071 640 09 72 info@wegohneangst.ch
Sonstiges	bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Samstag, 21. September 2019