

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 Mittwoch 30. Oktober – 4. Dezember 2019

Zeit 17.30 – 20.00 Uhr

Anzahl 6-mal

Veranstalter Oja Sulgen

Ort Singsaal Oberdorf
8583 Sulgen

Alter 1.- 3. Sekundarschule

Kosten 150 Fr.

Kursleitung & Auskunft Sonja Lerch, 076 474 72 47
info@wegohneangst.ch

Sonstiges bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

Anmeldung bis Freitag 20. September 2019