

Schnupperkurs in Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Schnupperkurs erhältst du einen Einblick in die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



Datum	Samstag, 07. Dezember 2019
Zeit	13:30 Uhr – 16:00 Uhr
Veranstalter	Zora Heinrich - Training und Coaching & Pallas im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen»
Ort	Bäumli-Saal Rychenbergstrasse 179 8004 Winterthur
Alter	Frauen ab 14 Jahren
Kosten	kostenfrei
Kursleitung & Auskunft	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34, www.zora-heinricht.ch
Sonstiges	sportliche, bequeme Kleidung, Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	bis Freitag, 30.11.2019 an Zora Heinrich per E-Mail zora-heinricht@bluewin.ch