

Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahren)

Neuer Kurs 10. / 17. / 24.10.2023, 18.30 – 21.30

Der Pallas Selbstverteidigungskurs beinhaltet:

- Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen
- Gefahren erkennen
- Innere Stärke und Kraft spüren
- Umgang mit Ängsten
- Selbstbehauptung
- Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken um körperliche Angriffe abzuwehren
- u.v.m.



Du erhältst am Schluss eine Kursbestätigung.

| | |
|---------------------------------|--|
| Datum | Dienstag, 10.10.2023 – Dienstag, 24.10.2023 3 x 3 Stunden |
| Zeit | 18.30 – 21.30 Uhr |
| Ort | Kampfsportcenter Siggenthal Studacherstrasse 15, 5416 Kirchdorf |
| Kosten | 120 Franken Bei Absagen nach Anmeldeschluss oder Nichtteilnahme wird die volle Kursgebühr verrechnet. |
| Kursleitung | Nicole Muri, Pallas-Trainerin für Selbstverteidigung |
| Sonstiges | Komm in bequemer Kleidung und nimm ein eigenes Handtuch und eine Trinkflasche mit. Wir trainieren Barfuss oder in Socken. Garderoben sind vorhanden. |
| Versicherung | Ist Sache der Teilnehmerin |
| Anmeldung & Auskunft | E-Mail: nicole.mueri@pallas.ch SMS, WhatsApp, Signal: 076 537 20 18 |
| Anmeldeschluss | 03.10.2023 |