

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDELS IN SCHWYZ

Ab 10 Jahren

Mittwoch 23.10.2024
30.10.2024
06.11.2024
Jeweils 13:30 – 16:00

Gefahren erkennen
Sinne schulen
Grenzen setzen
Befreien
Schocken
Abwehren
Eigene Stärke erleben
Selbstvertrauen steigern



pa!!as
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Details & Anmeldung:

<https://www.ffi-schwyz.ch/kursliste/kursdetail/selbstverteidigung-fuer-maedchen-ab-10-bis-14jaehrig/242-5307/>