

# 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/>