

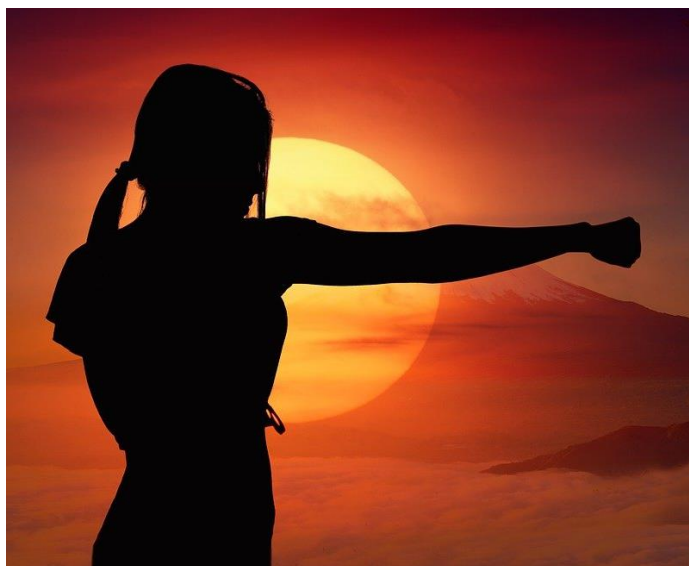


# Selbstverteidigung

Grundkurs 4 x 3 Stunden

Bestimme deine Grenzen selbst! In diesem Selbstverteidigungskurs lernst du, die Stärke deines Körpers, deiner Stimme und deiner Gedanken zu nutzen, um dich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv zur Wehr zu setzen. Du trainierst, deine Grenzen zu spüren und findest neue Wege, wie du auch schwierige Situationen spielend leicht lösen kannst.

**Daten:** 22. Oktober 29. Oktober  
12. November 19. November



**Kursort:** Turnhalle Schulhaus Lohren, Fi-Gö  
**Zeit:** 9 bis 12 Uhr  
**Kursleiterin:** Zora Heinrich, Selbstverteidigungstrainerin bei Pallas,  
[www.zora-heinricht.ch](http://www.zora-heinricht.ch)

**Kosten:** 200 CHF für Mitglieder  
220 CHF für Nichtmitglieder  
10% Geschwisterrabatt

**Für:** Mädchen und Jungs von der 3. bis 6. Klasse

**Mitbringen:** Sportkleidung (inkl. Hallenschuhe oder Turntappeli), Trinkflasche & Znüni

**Anmeldung:** bis 30. September an [info@familienvereinfigoe.ch](mailto:info@familienvereinfigoe.ch)

Die Anmeldung gilt erst nach Zahlungseingang der Hälfte der Kurskosten!

**Kann nur bei genügend Teilnehmern stattfinden!**

