

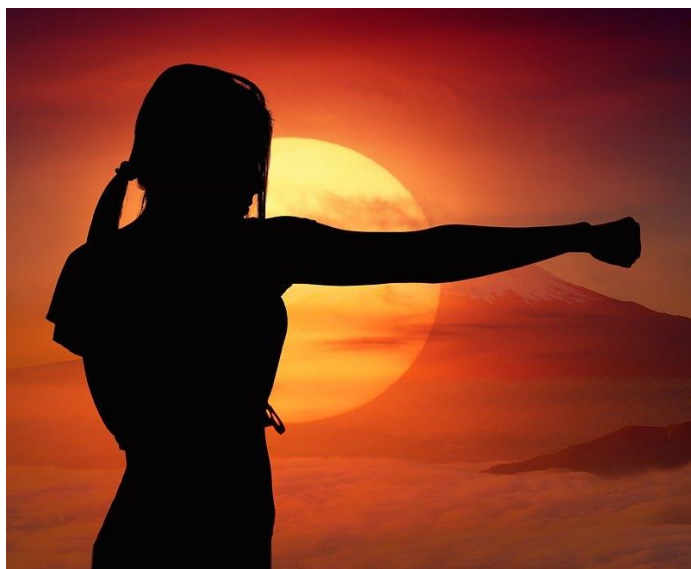


Selbstverteidigung

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

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

Die Anmeldung gilt erst nach Zahlungseingang der Hälfte der Kurskosten!

Kann nur bei genügend Teilnehmern stattfinden!

