



## Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren

Bestimme deine Grenzen selbst! In diesem Selbstverteidigungskurs lernst du, dich mittels Körper, Stimme und Mimik in für dich unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv zur Wehr zu setzen. Du trainierst, deine Grenzen zu spüren und findest persönliche Wege, wie du mit schwierigen Situationen umgehen kannst.

**Datum** Samstag 24.07.21 und Sonntag 25.07.21

**Zeit** 10:00 – 16:30 Uhr, inkl. Mittagspause

**Veranstalter** Zora Heinrich, [www.zora-heinricht.ch](http://www.zora-heinricht.ch)

**Ort** Bäumli-Saal  
Rychenbergstrasse 179  
8400 Winterthur

**Alter** ab 16 Jahren

**Kosten** 280.- CHF (exkl. Mittagessen)

**Kursleitung & Auskunft** Zora Heinrich, +41 78 825 15 34

**Sonstiges** Bequeme, sportliche Kleidung, Notizblock, Lunch und Trinkflasche

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerIn

**Anmeldung** bis 16.07.21  
Per Mail an [zora-heinricht@bluewin.ch](mailto:zora-heinricht@bluewin.ch)

Nach der Anmeldung erhältst du weitere Informationen zur Regelung bei Abmeldung und zu Corona bedingten Veränderungen und Weisungen. Deine Anmeldung gilt erst als definitiv, wenn du dich mit diesen Bestimmungen einverstanden erklärst.

