



Selbstverteidigungskurs für Mädchen der 6. – 9. Klasse

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 auf spielerischem Weg, deine Grenzen und deine Kraft zu spüren und findest persönliche Wege, wie du mit schwierigen Situationen authentisch und klar umgehen kannst.

Datum	Samstag, 25.09.21
Zeit	10:00 – 16:00 Uhr, inkl. Mittagspause
Veranstalter	Zora Heinrich, www.zora-heinricht.ch
Ort	YogaFlow Zug, www.yogaflowzug.ch Mühlegasse 18h, 6340 Baar
Alter	6. – 9. Klasse
Kosten	120.- CHF (exkl. Mittagessen)
Kursleitung & Auskunft	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34
Sonstiges	Bequeme, sportliche Kleidung, Lunch und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	bis 28.08.21 Per Mail an 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.