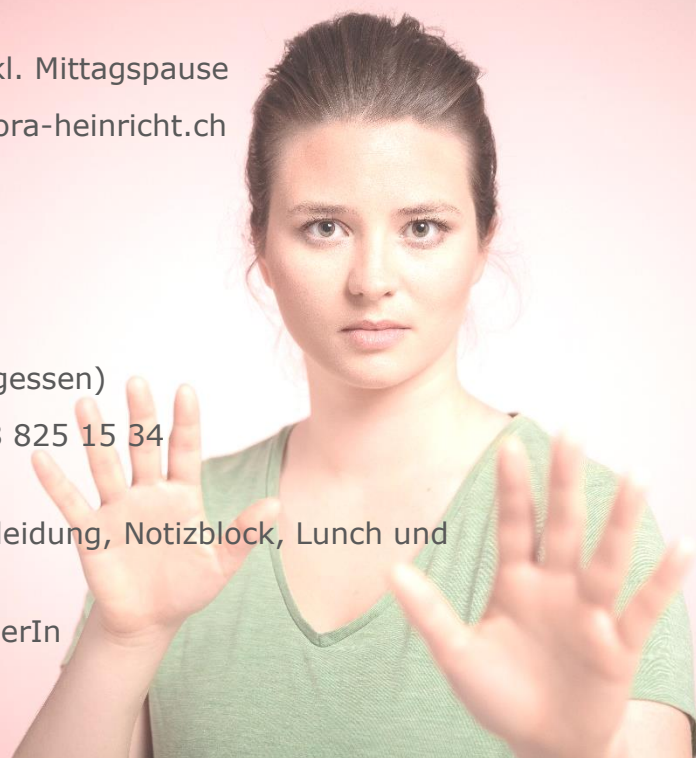




Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren

Bestimme deine Grenzen selbst! In diesem **Einstiegskurs** für Selbstverteidigung 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 authentisch und klar umgehen kannst. Für Interessierte ist ein Fortsetzungstag geplant.

Datum	Samstag 11.09.21
Zeit	10:00 – 16:30 Uhr, inkl. Mittagspause
Veranstalter	Zora Heinrich, www.zora-heinricht.ch
Ort	Haus zum Widder Spitalgasse 11 8400 Winterthur
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	160.- 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 04.09.21 Per Mail an zora-heinricht@bluewin.ch



Nach der Anmeldung erhältst du weitere Informationen zum Kurs, 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.