



Selbstverteidigungskurs für junge Frauen der 7.–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, deine Grenzen zu spüren und findest persönliche Wege, wie du mit schwierigen Situationen authentisch und klar umgehen kannst.

Datum Mittwoch, 22./29. September und 6. Oktober

Zeit 16:30 – 19:00 Uhr

Veranstalter Zora Heinrich, www.zora-heinricht.ch

Ort Feuerwehrgebäude
Schützenstrasse 4
8245 Feuerthalen

Alter 7. – 9. Klasse

Kosten 180.- CHF

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

Sonstiges Bequeme, sportliche Kleidung, Notizblock, Snack und Trinkflasche

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

Anmeldung bis 15.09.21
Per Mail an info@zora-heinricht.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.

