



Selbstverteidigungskurs für Mädchen von 9 - 12 Jahre

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	Montag, 18.07.22
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	9 – 12 Jahre
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	Per Mail an info@zora-heinricht.ch

Deine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldungen
bis 14 Tage vor Kursbeginn: CHF 30.- Aufwandsgebühr
bis 2 Tage vor Kursbeginn: es sind 50% der Kurskosten fällig
innert 2 Tagen vor Kursbeginn: es sind 100% der
Kurskosten fällig. Wird eine Ersatzperson gestellt, entfallen
die Kosten