

Für Kinder und Jugendliche



Frauengemeinschaft
Illgau

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren..



- Datum:** 13 - 15 Jährige:
9./10./16./17. Januar 2023
- 16 - 18 Jährige:
23./24./30./31. Januar 2023
- Die Kurse finden jeweils von 19.00 Uhr bis 21. Uhr statt.
- Ort:** Im Jugendraum, Ilge
- Kosten:** 60 CHF
Teilnehmerzahl begrenzt
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin
- Kursleitung:** Lea Heinzer, Pallas-Trainerin
- Anmeldung:** Bis eine Woche vor Kursbeginn bei Lea Heinzer 079 637 05 79 oder über Kontaktformular der unten angegebenen Website.

Infos, Anmeldung und weitere Kursangebote:
www.standfescht.ch

pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen