

Für Frauen ab 18 Jahren

Vertiefungskurs 1

# Selbstbehauptung

# Selbstverteidigung

Unser Gehirn muss Abläufe immer wieder trainieren, damit sie in unser Unterbewusstsein gelangen können und auch unter Stress abrufbar sind.

Die zwei Vertiefungskurse dienen also dem Training. Alles was du im Grundkurs gelernt hast, wird trainiert und vertieft.



**Datum:** Vertiefungskurs

(nur mit abgeschlossenem Grundkurs möglich)

Samstag 24. September 2022  
9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

**Ort:** Tanzschule Bailesito  
Strehlgasse 21  
6430 Schwyz

**Kosten:** 60 CHF  
Teilnehmerzahl begrenzt

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin

**Kursleitung:** Lea Heinzer, Pallas-Trainerin

Infos und Anmeldung:

[www.standfescht.ch](http://www.standfescht.ch)

**pa||as**

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen