

Für Frauen ab 18 Jahren

Vertiefungskurs 2

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 22. Oktober 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

pa!!as

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen