

Selbstverteidigungskurs

für Interessierte ab 12 Jahren und
Junggebliebene, geleitet von Simone Reusser

Samstag, 17. August 2024, 13.30 – 16.30 Uhr
Turnhalle Bettenried Leissigen

Mit einem sicheren und selbstbewussten Auftreten ist es möglich, Konflikten konstruktiv zu begegnen und mögliche Übergriffe frühzeitig zu verhindern. Eine starke und klare Kommunikation sowie deutliche eigene Grenzen zu setzen, stehen dabei im Vordergrund.

Im Kurs werden konkrete Situationen geübt sowie wirkungsvolle Methoden und Techniken erlernt. Dabei spielen die körperliche Fitness keine Rolle und auch Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Erscheint bitte in bequemer Sportkleidung, Turnschuhen oder Antirutschsocken

Der Unkostenbeitrag beträgt CHF 20.00 pro Person
Enthalten sind der Kurs von Pallas sowie ein kleines Zvieri

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung und Unkostenbeitrag bitte bis **12. August 2024**
an Manuela Jörg, Chrützwäg 4, 3706 Leissigen
Tel. 079 258 32 38 - manuela.joerg@quicknet.ch - auch per twint möglich

