

Selbstverteidigungskurs für Frauen

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	Samstag, 26.04.2025 (Intensivkurs)
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr
Anzahl	1-mal
Veranstalter	EIGENSTÄRKE
Ort	BewegungsRäume Brugg Stapferstrasse 29 5200 Brugg
Alter	Frauen ab 18 Jahre
Kosten	220.- CHF/Person
Kursleitung & Auskunft	Elisa Umiker +41 78 832 34 20, eigenstaerke@gmx.ch
Sonstiges	Bequeme und saubere Sportbekleidung, Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	Anmelden jederzeit möglich per Mobiltelefon oder E-Mail