

Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 12 Jahren

→→→ 18.5.2025←←←



Eigentlich weisst du, wie und wann du dich wehren willst...? Doch oftmals wird dein Nein nicht akzeptiert...

Komm und lerne

Selbstverteidigung! Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem üben wir einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können. Situationen aus

der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren. Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

Kämpfen macht Spass. Für sich einstehen macht selbstbewusst. Selbstverteidigung beinhaltet beides!

Datum	18.5.2025 9:30 – 17:00 Uhr	
Veranstalter	Katharina Eisenring, Pallas Expertin	
Ort	Turnhalle 8454 Buchberg SH	
Kosten	200.- CHF, vorgängige Zahlung per QR	
Kursleitung	Katharina Eisenring, 076 323 46 30	
Anmeldung	senden an: surbeckisabel@gmail.com bis 10.5.2025, Anmeldung nach Eingang (max. TN 18)	

Name Vorname

Adresse PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Geb.-Datum Unterschrift eines Elternteils

Anmeldung an surbeckisabel@gmail.com

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Bei Absage des Kurses bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen Dir keine Kosten. Bei später eintreffenden Absagen wird die volle Kursgebühr berechnet.