

SELBSTVERTEIDIGUNG GRUNKURS

Bestimme deine Grenzen selbst! In diesem Selbstverteidigungskurs lernst du, die Stärke deines Körpers, deiner Stimme und deiner Gedanken zu nutzen, um dich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv zur Wehr zu setzen. Du trainierst, deine Grenzen zu spüren und findest neue Wege, wie du auch schwierige Situationen spielend lösen kannst.

Daten **13. September 2025**
 20. September 2025
 18. Oktober 2025
 25. Oktober 2025



Kursort Turnhalle Schulhaus Lohren, Fi-Gö
Zeit **9 bis 12 Uhr**
Kursleiterin Zora Heinrich, Trainerin bei Pallas, www.zora-heinricht.ch
Kosten 200 CHF für Mitglieder
 220 CHF für Nichtmitglieder
 10% Geschwisterrabatt
Wer Mädchen und Jungs von der 3. bis 6.Klasse
Mitbringen Sportkleidung (inkl. Hallenschuhe oder Turntappeli), Trinkflasche & Znüni
Anmeldung bis **26. August 2025** an info@familienvereinfigoe.ch
 Die Anmeldung gilt erst nach Zahlungseingang.
 Die Details für die Einzahlung findest du im QR-Code

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt.

