

Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen

Samstag, 25. März 2023

Lerne Angriffe zu verhindern und Dich im Notfall zu wehren.



Kursinhalt:

- gefährliche Situationen frühzeitig erkennen
- Grenzen setzen und verteidigen
- eigene Körpersprache einsetzen
- verbale Verteidigung
- körperliche Verteidigung (grundlegende Elemente)
- Alltagsgegenstände zur Verteidigung einsetzen



Teilnehmer: Frauen ab 15 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig.

Datum: Samstag, 25. März 2023

Zeit: 09.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Body-Mind-Soul Buchs, Fliederweg 2, 8107 Buchs ZH

Kosten: CHF 80.00

CHF 60.00 (Pers. in Ausbildung/Angehörige BMS-SchülerInnen)

Anmeldung: bis 17. März 2023 unter info@b-m-s.fit oder Tel. 044 558 83 81 / 078 400 49 91

Wichtig

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt.