

Selbstschutzkurs

für Frauen ab 16 Jahren



- ▶ Stärken von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen!
- ▶ Abbau von Blockaden/Ängsten, um klare Grenzen zu setzen
- ▶ Erkennen von Gefahren und aneignen von Präventivmassnahmen
- ▶ Techniken zum Schutz gegen verbale und physische Angriffe!
- ▶ Erlernen von effizienten und realistischen Selbstverteidigungstechniken

Auch als Mutter-Tochter-Kurs empfohlen

Wann: Dienstag, 23. April, 30. April, 7. Mai, 14. Mai 2024

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Wo: Turnhalle, Schulhaus Schüppel, Siglistorf

Kosten: Fr. 200.- (Für Nicht-Mitglieder Fr. 220.-)

Anmeldung: bis spätestens 2.4.2024 via QR-Code oder Link:
<https://lets-meet.org/reg/13edd0dec388f32de2>
Die Anmeldung ist verbindlich.
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

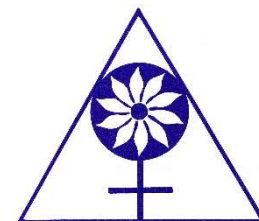


Kursleitung: Flex Do GmbH, Zentrum für Sicherheit und Sport, Wettingen, Daniel Miletic, Head Instructor, Trainer & Berater für Gewaltprävention und Selbstverteidigung

Info: Tatjana Meier, vorstand.frauenforum@gmail.com,
M 076 576 73 54



In Zusammenarbeit mit:



FRAUENVEREIN
LENGNAU - FREIENWIL

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen. Es gelten die AGV.

www.frauenforum-schneisingen-siglistorf.ch