



www.kickboxverein-montlingen.ch

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Sicher und stark – Selbstbewusstsein ist lernbar

- für sich selber einstehen
- Selbstvertrauen stärken
- Respekt einfordern
- Grenzen setzen
- eigene Stärke erfahren
- Gefahrensituationen besser einschätzen
- sich angemessen zur Wehr setzen
- Selbstbehauptungsstrategien üben
- einfache, effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung anwenden



Datum	Sa, 06.04.2024/ Sa, 13.04.2024/ Sa, 20.04.2024
Zeit	9.00 – 11.15 Uhr
Anzahl	3-mal
Veranstalter	Kickbox-Karateclub Montlingen
Ort	Turnhalle Schulhaus Bergli Bergliweg 7 9462 Montlingen
Alter	ab 14 Jahren
Kosten	150.- CHF
Kursleitung:	Jeanette Ritter, Pallas-Trainerin
Sonstiges	Bitte in Turnkleidung und Hallenschuhen erscheinen, evtl. Trinkflasche und Trainingsjacke mitbringen.
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	bis Sa, 23.03.2024 an Jeanette Ritter Hinterburgstrasse 11 9462 Montlingen mit Anmeldeatoln oder per E-Mail jeanette.ritter@outlook.ch

✂.....

Anmeldeatoln für den SV-Kurs für Frauen

am Sa, 06.04.2024/ Sa, 13.04.2024/ Sa, 20.04.2024 in Montlingen- je 9.00-11.15 Uhr

Name Vorname

Adresse.. PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Alter

Datum Unterschrift