

FERIENKURSE

Selbstverteidigung für Mädchen



BLÖDE WITZE UND SPRÜCHE – LÄSTIGE TYPEN HAST DU MANCHMAL EIN MULMIGES GEFÜHL?

IM KURS GEHT ES DARUM, MUTIG ZU WERDEN, SICH SELBST ZU VERTRAUEN, AUF DIE EIGENEN GEFÜHLE ZU HÖREN UND BEDÜRFNISSE SELBSTBEWUSST ZU VERTRETEN.

DU LERNST EINFACHE ABER WIRKUNGSVOLLE SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN, UM DICH NOTFALLS AUCH KÖRPERLICH WEHREN ZU KÖNNEN. DAS GANZE NATÜRLICH AUF EINE SPIELERISCHE ART MIT EINER GROSSEN PORTION SPASS. UND DAS GANZE IN DEINER NÄHE!

FÜR MÄDCHEN ZWISCHEN 8 – 13 JAHRE

DATUM: **IN DEN SCHULFERIEN
BEI GENÜGENDER ANZAHL
ANMELDUNGEN**

ZEIT: **GEGEN ABEND AN 4 WOCHENTAGEN
LEKTIONEN A 2-3 STUNDEN**

KURSORT: **DOJO BUDOKAI LIESTAL,
ROSENSTRASSE 21A, 4410 LIESTAL**

KURSKOSTEN: **80.- FRANKEN
(BITTE AM ERSTEN KURSTAG MITBRINGEN)**

VORAUSSETZUNGEN: **KEINE**

MITBRINGEN: **TURNZEUG, ETWAS ZU TRINKEN**

VERSICHERUNG: **IST SACHE DER KURSTEILNEHMERINNEN**

ANMELDUNG: **CHIWITH BAUMBERGER**



Budokai Liestal
Rosenstrasse 21a
4410 Liestal

www.budokai.ch

Kursleitung und kontakt:
Tel. 079 769 30 50
oder Tel. 061 921 72 72
Chiwith Baumberger
chiwithb@bluemail.ch