



Selbstbehauptungs- und Verteidigungskurs für Oberstufenkinder

In diesem Kurs lernst du: Gefahren frühzeitig zu erkennen, dich gegen verbale und physische Angriffe zu schützen und für den Notfall einfache, aber effiziente Selbstverteidigungstechniken anzuwenden. Lerne deine Grenzen klar und unmissverständlich aufzuzeigen und durchzusetzen!

- Datum:** Mittwoch, 15./22./29. Oktober, 05. November 2025
- Zeit:** Mädels 14:00- 15:15
Jungs 15:30- 16:45
- Leitung:** Daniel Miletic, Head Instruktor, Junior Protect und Krav Maga, Gewaltpräventionstrainer, Syst. Kinder und Jugend Coach
- Ort:** Sporthalle Rietwise Lengnau
- Kosten:** Fr. 110-, Nichtmitglieder Fr. 130.-
- Anmeldung:** bis 13.10.25 an Corinne Müller, 079/263 03 69 oder c.theurillat@hotmail.com

In Zusammenarbeit mit anderen Vereinen

