



Selbstverteidigung für Frauen + ab 12 Jahren

Beschreibung	Lernen Sie in Gefahrenmomenten situationsangepasst zu reagieren. In diesem Kurs setzen Sie sich mit Formen von Aggressionen und deren Hintergründen auseinander und erfahren wie Sie sich aus Notsituationen unbeschadet befreien können. Sie erkennen Ihre Stärken und erlernen Methoden für den Selbstschutz.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zweckorientierte Selbstverteidigung welche unter Hochstress funktioniert• Einsatz von Alltagsgegenständen wie Buch, Zeitung, Schirm, Bleistift, Schlüssel etc.• Rollenspiele und praktische Übungen für die Selbstverteidigung• Auseinandersetzung mit den Hintergründen und Formen von Aggression sowie Täterpsychologie• Besprechen von präventiven Möglichkeiten und Diskussion über das Verhalten in verschiedenen Notsituationen
Voraussetzung	keine
Zielgruppe	Frauen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen realistische Verteidigungstechniken• Sie können Gefahren erkennen und kennen Möglichkeiten diese abzuwenden• Sie lernen wie Sie sich aus Notsituationen befreien können• Sie stärken Ihre Selbstvertrauen
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnessboxen-Kurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	13.11.2021 / E_1544653
Zeit	12:30 - 15:20 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 52.50
Durchführungsort	Zofingen

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Selbstverteidigung für Frauen + ab 12 Jahren

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	13.11.2021	12:30 - 15:20

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

