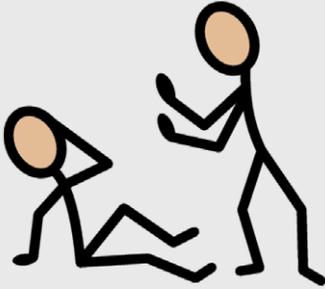


Kurs 16



Ort

Zentrum für Frau u. Familie
Parkstrasse 25
5400 Baden
(vis-à-vis Kurtheater,
10 Minuten zu Fuss ab
Bahnhof Baden)



Leitung

Monika Bänninger
(dipl. Pilates-Trainerin)
Tel 076 453 60 44
Zeljko Lukic
(dipl. Kampfsport-Trainer)
Tel 076 559 06 99

Kosten

Fr. 119.—

Anmelde-Schluss

27. April 2021

Verteidige dich selbst!

Sie lernen, in verschiedenen Situationen selbstbewusst aufzutreten.

Sie erkennen Ihre Stärken.

«Nein» zu sagen ist eine wichtige Stärke.

Sie lernen Abwehr-Techniken mit Alltags-Gegenständen wie Schlüssel oder Schirm.

Aufwärmen, Dehnen und die Atem-Technik sind wichtig für dieses Training.

Ihr Selbst-Vertrauen wird gestärkt.

Sie bewegen sich im Alltag sicher.

Dieser Kurs ist für alle Interessierten geeignet.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk,
Gymnastik-Schuhe oder rutschfeste
Socken

Daten

■ **Donnerstag**, 16.30 bis 18.00 Uhr

Mai 20. / 27.

Juni 03. / 10. / 17. / 24.

Juli 01.