



Selbstverteidigungs-Kurs

In Zukunft kann es eventuell hilfreich sein, zu wissen, wie sich effektiv und mit einfachen Mitteln zu verteidigen.

Franziska macht Kampfsport und zeigt uns, wie wir **Kraft, Achtsamkeit, innere Mitte und Selbstverteidigung** lernen können.

Sonntag, 30.10.22, 17.30 - 19.30 Uhr

Sonntag, 6.11.22, 17.30 - 19.30 Uhr

Teilnehmerzahl beschränkt (10 oder 12 Teilnehmer)

Anmeldung: geht der Reihe nach.
Bitte an:

info@querbeet-gunzwil.ch

!!KURS IST AUFBAUEND!! Nur beide Daten möglich.

Bestätigung über Durchführung und Ort erfolgt spätestens 2 Tage vor dem Kurs.

