

Selbstverteidigung für Mädchen (13 - 16- jährig)

DATUM 18.10.2025 - 01.11.2025
ZEIT 3 x Sa 09:00 - 11:30
ORT Shinson Hapkido Schule,
Landsgemeindestrasse 28,
6438 Ibach

KURSNUMMER

252-5315

KURSLEITUNG

Rosy Arnet

BESCHREIBUNG

Im Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erlebst im Training deine innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem lernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.

Die Teilnehmenden lernen Schockmöglichkeiten, Handgelenklöse-Techniken, Lösetechniken bei Umklammerung, Verteidigungsgegenstände (Kreditkarte, Schlüssel, etc), Strategien/vorbeugendes Verhalten im Ausgang.

An einem der Kurstage kommt als Highlight ein TIS Trainer mit Schutzanzug.

KURSZIEL

Teilnehmerinnen erleben sich als stark und kompetent und haben Spass am Grenzen setzen. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ist gestärkt.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 165.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung (Turnkleider), Frotteetuch zum Füsse waschen (es wird Barfuss trainiert), Zwischenverpflegung, Getränk

HINWEIS

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

DATEN

Sa 18.10.2025 09:00 - 11:30

Sa 25.10.2025 09:00 - 11:30

Sa 01.11.2025 09:00 - 11:30



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb