

Selbstverteidigung

DATUM 09.01.2024 - 02.07.2024
ZEIT 21 x Di 19:30 - 20:30
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

241-1326

KURSLEITUNG

Saber Toumi

BESCHREIBUNG

Erkennen Sie Gefahren, lernen Sie kritische Situationen ruhig einschätzen und richtig zu handeln. Die Abwehrtechniken in diesem Selbstverteidigungstraining sind einfach zu lernen und effizient in der Anwendung. Im Sinne der Prävention wird auch vorausschauendes Handeln geübt. Praktische Elemente aus dem Kampfsport und der Selbstverteidigung werden kombiniert, um sich der eigenen Stärke bewusst zu werden und neue, erfolgreiche Verhaltensmuster einzuüben. Durch effektive Techniken und Körperbeherrschung lernen Sie, sich selbst zu verteidigen, neue Energie zu gewinnen und Stress abzubauen.

KURSZIEL

Selbstvertrauen aufbauen, eigene Stärken erkennen, körperlich und geistig fit bleiben.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 550.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

MITBRINGEN

Bequeme Sportkleidung

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Die Kursperiode dauert nun sechs Monate. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich (Probelektion bitte im Büro anmelden). Wer später einsteigen oder früher aussteigen möchte, bezahlt die Kursgebühr anteilmässig, wenn es bei der Anmeldung entsprechend vorab angegeben wurde. Bei Fragen setzen Sie sich gerne mit dem Büro in Verbindung. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse nachgeholt werden.

DATEN

Di 09.01.2024 19:30 - 20:30
Di 16.01.2024 19:30 - 20:30
Di 23.01.2024 19:30 - 20:30
Di 30.01.2024 19:30 - 20:30
Di 06.02.2024 19:30 - 20:30
Di 20.02.2024 19:30 - 20:30
Di 05.03.2024 19:30 - 20:30
Di 12.03.2024 19:30 - 20:30
Di 19.03.2024 19:30 - 20:30
Di 26.03.2024 19:30 - 20:30
Di 09.04.2024 19:30 - 20:30
Di 16.04.2024 19:30 - 20:30
Di 23.04.2024 19:30 - 20:30
Di 14.05.2024 19:30 - 20:30
Di 21.05.2024 19:30 - 20:30
Di 28.05.2024 19:30 - 20:30
Di 04.06.2024 19:30 - 20:30
Di 11.06.2024 19:30 - 20:30
Di 18.06.2024 19:30 - 20:30
Di 25.06.2024 19:30 - 20:30
Di 02.07.2024 19:30 - 20:30

FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



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

ffs-schwyz.ch/eb