

Selbstverteidigungskurs im Aikido Dojo, Belp 26. und 27. Februar 2010, 1. Teil

- Ziele:** Gefahren erkennen, Grenzen setzen,
Eigene Stärken spüren,
Sich erfolgreich verteidigen und behaupten lernen.
- Zusätzlich für die "Aikido- Frauen und Männer":**
Kennenlernen der frauenspezifischen Selbstverteidigung Pallas
im Hinblick auf die Pallas TrainerInnen Tätigkeit / Ausbildung.
- Wann:** Freitag 26. Februar 2010: 19.15 – 21.15h
Samstag 27. Februar 2010: 9.00 – 12.00h
Teil 2: Termin nach gemeinsamer Absprache
- Wieviel:** Fr 80.— für den 1. Teil oder Fr. 120.—für den ganzen Kurs (10 Std).
In bar zu Kursbeginn.
- Wo:** Aikido Dojo Belp, in der Militärunterkunft, Rubigenstr. 59, Belp:
Lageplan unter <http://www.aikido-belp.ch/pages/lageplan.html>.
- Mitbringen:** Bewegungsfreude
Trainer, (Langarm-Shirt / Pulli zum Überziehen für Theorie),
(wir trainieren barfuss)
Getränk, Pausenverpflegung bei Bedarf
- Anmeldung:** Per Mail an: natalie.uhlmann@pallas.ch
Bis spätestens: 25. Februar 2010
- Fragen:** zu Pallas auf der homepage: www.pallas.ch
Zum Kurs per telefon: 079 445 41 36, Natalie Uhlmann