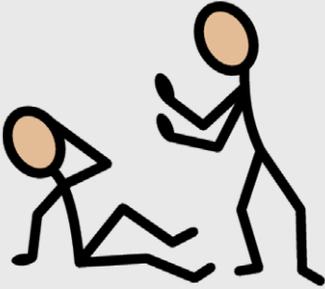


# Kurs 18

# Verteidige dich selbst!



## 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

19. August 2021

Sie lernen, 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 sicherer.

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

September 02. / 09. / 16. / 23. / 30.

Oktober 21. / 28.