

Selbstverteidigungskurs für junge Frauen (FLINTA+) 5.–9. Klasse

Wo: Turnhalle UST Bremgarten,
Kalchackerstrasse 16

Wann: Sa, 2. Mai 2026
10.00-13.00 Uhr / 14.00-17.00 Uhr
Teilnahme Morgen oder Nachmittag

Programm: es ist ein neuer Wen Do Kurs
Selbstvertrauen & Selbstbehauptung
stärken, eigene Grenzen erkennen &
wahren sowie Praktische Übungen in
Selbstverteidigung

Mitbringen: Schlafsack (zum Schlagen), Trainer,
Hallenschuhe & Wasserflasche

Kosten: gratis

**Anmeldung
ausschliesslich via Onlinetool:**

https://www.wohlen-be.ch/jawohl/kurse_jawohl/
(Anzahl Teilnehmende begrenzt)



Fragen an Belinda Heldner, Jugendarbeiterin KuJaB
belinda.heldner@jawohl.ch / 079 597 42 29
Kursleitung: Lina Eggel (www.wendobern.ch/)