

Selbstverteidigungs-Kurs für junge Frauen 5. – 9. Klasse (Bremgarten)

Wo: Gemeindezentrum Bremgarten
Mitbringen: Trainer, Wasserflasche, Turnschuhe mit heller Sohle
Kosten: gratis

Mittwoch, 10. Dezember 2025
14:00 bis 17:00 Uhr

Was machen wir?

- Praktische Übungen in Selbstverteidigung
- Selbstbehauptung & Selbstvertrauen stärken

Anmeldung:

<https://www.jawohl.ch>
Max. 16 Teilnehmerinnen

Fragen an Belinda Heldner,
E-Mail / ☎ 079 597 42 29

Kursleitung:
Ruby Wildhaber
(www.rubys-selbstverteidigung.ch)

Anmeldung



jawohl

Kinder- und Jugendfachstelle
Wohlen | Kirchlindach | Bremgarten | Meikirch