

# ANGEBOT DER WOCHE LERNE DICH ZU VERTEIDIGEN!

\*\*\*\*\*

PAIIAS-SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR GIRLS UND FRAUEN  
AB 15. JAHREN

MÖCHTEST DU DICH BESSER BEHAUPTEN KÖNNEN UND  
LERNEN, WIE DU DICH MIT EINFACHEN TECHNIKEN  
VERTEIDIGEN KANNST? IN EINEM PAIIAS  
SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS LERNST DU GEFAHREN  
ERKENNEN, SETZT UND SPÜRST GRENZEN UND ERFÄHRST  
DEINE KRÄFTE. ZUDEM ERLERNST DU EINFACHE,  
WIRKUNGSVOLLE SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN UM SICH  
NOTFALLS AUCH KÖRPERLICH ZU VERTEIDIGEN.

2X SAMSTAG: 30. OKTOBER UND 6. NOVEMBER 2010  
ZEIT: 09.00 – 16.00 UHR

MIT DER INFOCARD 15.- REDUKTION!

**MEHR INFOS UNTER: [WWW.INFOCARD.CH](http://WWW.INFOCARD.CH)**



**INFOCARD.CH**  
DIE KARTE FÜR ENGAGEMENT  
NORDWESTSCHWEIZ

**JUGEND  
FÖRDERUNG**  
KANTON SOLOTHURN