

Courage



Selbstverteidigung/ Eigenschutz

(4. bis 6. Klasse)

Interessierte Mädchen und Jungen lernen vom Dojoleiter Raphael Hegi Grundtechniken der Selbstverteidigung. Damit können Sie zukünftigen Konfliktsituationen mit Mut und Selbstvertrauen begegnen.

In diesen Workshop bekommst du einen Einblick in die Selbstverteidigung/ Eigenschutz

- Gefahren erkennen
- Verhaltensgrundsätze
- Einführung in Selbstverteidigungstechniken

Kursleitung

Dojoleiter: Raphael Hegi

E-Mail: info@hegikarate.ch, www.hegikarate.ch

Wir freuen uns auf viele mutige Mädchen und Jungen.



Datum

Mittwoch, 28.01.2026

Zeit

17:00-19:00 Uhr

Ort

Dojo Hegikarate
Eistrasse 3
6102 Malters

Mitbringen

Lange Trainerhosen,
T-Shirt und eine
Trinkflasche

Anmeldung

bis 14.01.2026
(min. 5 / max. 20 Teilnehmer)

Kosten pro Kind

CHF 30.00

Online-Anmeldung:

www.elterngruppe-malters.ch

Fragen:

Eveline Blaser,
Kontaktperson

TEL 079 439 77 70

[eveline.blaser@
elterngruppe-malters.ch](mailto:eveline.blaser@elterngruppe-malters.ch)