



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