

Schälehuus-Club

Kursprogramm 2026

Kurs: Selbstverteidigung

Der Erwerb von Selbstverteidigung fördert das Selbstbewusstsein. Sie fühlen sich sicherer in Ihrer Fähigkeit, sich zu verteidigen und sind weniger anfällig für Angriffe. Diese innere Stärke strahlt auch in andere Lebensbereiche aus und kann das allgemeine Wohlbefinden steigern. Das Training zur Selbstverteidigung ist nicht nur effektiv, sondern auch gesund. Es kombiniert körperliche Fitness mit mentaler Stärke und fördert ein aktives und gesundes Leben.

Der Kurs startet am **Donnerstag, 27. August 2026**.

Datum: Donnerstag, 27. August 2026, 5x
Kursleitung: Egon Diem
Kursort: Turnhalle, Obermeilen
Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Kursgeld: Fr. 100.-



Anmeldung und Informationen

Weitere Informationen zu den aktuellen Kursen
(Anmeldung, Kursleitung, Kosten) unter www.schaelehuus.ch
Auskünfte: Montag 09.00 - 11.00 Uhr und Donnerstag 13.30 - 15.30 Uhr
unter Telefon 044 923 23 59 oder E-Mail schaelehuus@bluewin.ch

Schälehuus-Club
Seestrasse 717
8706 Meilen
044 923 23 59
schaelehuus@bluewin.ch
www.schaelehuus.ch

