

07 Selbstverteidigung für Frauen



Treffpunkt

Sporthalle Grünfeld

Sportbus ab Sonnenhof

08.15 Uhr

08.00 Uhr

Vormittag

08.15-11.30 Uhr

- Erlernen von Selbstverteidigungstechniken
- Instruktionen der Expertin

Mittagessen

11.45-13.00 Uhr

Sportanlagen Grünfeld

Das gemeinsame Mittagessen ist von der Schule organisiert.

Nachmittag

13.00-16.30 Uhr

Spieltournament (Ultimate Frisbee, Unihockey und Fussball)

Mitbringen

- Sportbekleidung für den Vormittag
- Sportkleider Nachmittag (outdoor)
- Sonnenschutz
- evtl. Regenschutz
- Wasserflasche

16.30 Uhr

Sportbus ab Grünfeld zum Bahnhof Rapperswil