
BOXEN FÜR FRAUEN



Mit Blick über die Dächer
von Bern lernen wir Boxen.



Grundlagen des Boxens lernen

Selbstvertrauen stärken

sich wehren/abgrenzen können

Freude an der eigenen Kraft haben

positiver Umgang mit Wut

sorgfältig miteinander umgehen

Voraussetzung:

Ein Vorgespräch im Mai/Juni 2017

Wo:

Praxiszentrum Gutenberg, Gutenbergstrasse 31, 3011 Bern
www.raum31.be

Wann:

7 Montagabende von 18.00 – 19.15 Uhr

7. August 2017 // 14. August 2017 // 21. August 2017 //

4. September 2017 // 18. September 2017 // 16. Oktober 2017 //

30. Oktober 2017

Kosten:

CHF 440.–

Mitnehmen:

Sportliche/bequeme Kleidung

Kursleitung:

Lic. phil. Françoise Fierz, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Co-Leitung: M. Sc. Laura Bearth, Psychologin FSP

«Ich habe jahrelang intensiv geboxt und seit über 10 Jahren biete ich das therapeutische Boxtraining in Gruppen oder für Einzelpersonen an. Als Psychologin habe ich das Programm sorgfältig aufgebaut, damit alle sich wohlfühlen können.»

Anmeldung und weitere Auskünfte:

ff@francoisefierz.ch

www.francoisefierz.ch