

Selbstverteidigungs - Schnupperkurs

Im Rahmen der Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ können sie diesen Workshop besuchen. Sie erhalten Tipps und Tricks wie sie sich gegen verbale und auch körperliche Grenzverletzungen wehren können.



**...IST EIN VOLLSTÄNDIGER SATZ.
ER BRAUCHT WEDER ERKLÄRUNGEN
NOCH RECHTFERTIGUNGEN.**

Was	Selbstverteidigung für Frauen - von Frauen
Wann	Mittwoch 04. Dezember 2019 19:00 – 20:30
Wo	Gemeinschaftszentrum Affoltern, Grosser Saal (EG) Bodenacker 25 8046 Zürich Zürich
Wer	Frauen ab 15 Jahren
Kosten	Keine
Anmeldung	erwünscht, jedoch nicht notwendig. Kommen sie auch spontan vorbei: mit der Tochter, den Freundinnen, der Nachbarin oder der Arbeitskollegin
Kontakt & Info	Sabina Teuscher , Pallastrainerin Kinesiologie selbstwärts Schulstrasse 31, 8050 Zürich sabinateuscher(at)bluewin.ch / 079 392 04 02 www.pallas.ch / Kurse

Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind ob der Workshop für Sie geeignet ist, stehe ich gerne zur Verfügung. Sie können auch im Sekretariat GZ Affoltern nachfragen.