



## Starke Mütter - Starke Töchter

# Selbstverteidigungskurs

- Hast du Lust deine innere Stärke und Kraft zu spüren?
- Bist du auf der Suche nach mehr Sicherheit?
- Willst du dich erfolgreich behaupten und verteidigen können?
- Möchtest du ein paar einfache und effektive Techniken kennenlernen?

Mach den ersten Schritt und entdecke zusammen mit Deiner Mutter/Tochter die wichtigsten Grundlagen der Selbstverteidigung. Dieser Kurs wird durch den Verein Frauenkino.ch unterstützt.

**Datum:** Samstag, 18. & 25. März 2023

**Zeit:** 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Dojo Budoclub Langnau

Schützenweg 253

3550 Langnau

**Alter:** Töchter ab der 6. Klasse

**Kosten:** 200 CHF pro Paar

**Leitung:** Doris Hirschi Pallas-Trainerin

**Anmeldung:** [hirschisblume@bluewin.ch](mailto:hirschisblume@bluewin.ch)

077 424 03 18

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin

