

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Kurs für Frauen* ab 18 Jahren



Inhalt	Selbstbehauptung: Grenzen setzen Gefahrensituationen erkennen eigene Stärken spüren Selbstschutz: Techniktraining Befreiungen
Datum	Samstag, 28.10.2023
Zeit	09:00 – 16:00 (1 Std. Mittagspause)
Ort	Goju Kan Bern, Gutenbergstrasse 14 (Eingang hinter dem Haus)
Kosten	CHF 100.- (regulärer Preis) CHF 80.- (für Mitglieder des Goju Kan Bern und Partnerschulen)
Ausrüstung	Trainerhosen, T-Shirt (wir trainieren barfuss)
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerin
Trainerin	Elena Grebenarov (Pallas und Krav Maga Instruktorin)
Anmeldung und Kontakt	Bis am 13.10.2023 an folgende Mailadresse: selbstverteidigung@kritische-bildung.ch
Durchführung	Ab 6 Teilnehmerinnen wird der Kurs durchgeführt Mitteilung erfolgt zwei Wochen vorher (14.10.2023)

* Frau im Sinne einer sozial, historisch und politisch konstruierten Kategorie