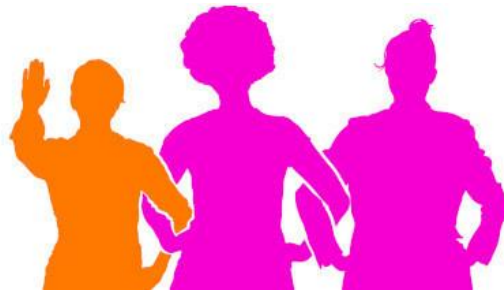


Selbstverteidigungs-Workshop für Frauen



Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre Kraft und Stärke spüren wollen. Im Rahmen der Aktion „16 Tage gegen Gewalt an Frauen*“ wird im Austausch mit gleichgesinnten gratis ein Einblick in folgende Bereiche gegeben:

- Erkennen von eigenen Grenzen
- Sich erlauben „Nein“ und „stopp“ zu sagen
- Erlernen von einfachen und wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken

Workshop Dieser Kurs richtet sich an Frauen und setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Datum	02.12.2023
Zeit	09.30 – 11.30 Uhr
Ort	Wado Karate Dojo Oberer Graben 37 9000 St. Gallen
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	gratis
Kursleitung & Auskunft	Rowena Schmocker roschmo15@gmail.com Natel Nr. 079 877 07 95 (auch Whatsapp)
Sonstiges	bequeme Kleidung, Trainiert wird in rutschfesten Socken oder Barfuss
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin