

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	2. Dezember 2023
Zeit	13.00 – 17.30 Uhr
Ort	Karate Do Obwalden Industriestrasse 4 6060 Sarnen
Alter	ab 18 Jahren
Kosten	gratis
Kursleitung & Auskunft	Clarissa.walther@pallas.ch 078 653 64 61
Sonstiges	bequeme Bekleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin