

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
www.pallas.ch

Selbstverteidigungskurs für Frauen



Der Workshop findet im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt.

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

**Hast Du Lust Deine innere Stärke und Kraft zu spüren?
Möchtest Du ein paar einfache und effektive Techniken
kennenlernen?
Bist Du auf der Suche nach mehr Sicherheit?
Gerne gebe ich Dir einen Einblick in unsere Arbeit!**

Datum	2. Dezember 2023
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Dojo Budoclub Langnau Schützenweg 253 3550 Langnau
Alter	ab 18 Jahren
Kosten	gratis
Kursleitung & Auskunft	Doris Hirschi hirschiblume@bluewin.ch 077 424 03 18
Sonstiges	bequeme Bekleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin