

Selbstverteidigungskurs für Frauen



Dieser Workshop findet im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt und setzt keine sportlichen Voraussetzungen 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?

Datum	Samstag, 7. Dezember 2024
Zeit	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Dojo Budoclub Langnau Schützenweg 253 3550 Langnau
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	Kollekte
Kursleitung & Auskunft	Doris Hirschi hirschisblume@bluewin.ch 077 424 03 18
Sonstiges	bequeme Bekleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	ist erwünscht, jedoch nicht zwingend. Komm auch spontan vorbei, mit der Tochter, den Freundinnen, der Nachbarin oder der Arbeitskollegin.