

Selbstverteidigungskursworkshop für Frauen



Dieser Workshop findet im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt und es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Fitness nötig. Du bekommst einen Einblick in einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Der Fokus liegt dabei auf Körpersprache sowie praktischen Übungen im Ernstfall. Ob allein oder mit einer Frau*, die dir wichtig ist.

Du bist willkommen, so wie du bist!

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl - diä schnäller isch diä gschwinder

Datum / Zeit	Sa. 6. Dezember 2025 von 09.00 - 11.00 Uhr
Ort	BewegungsRAUM, Baslerstrasse 20, 4665 Oftringen
Kosten	kostenlos (Kollekte)
Kursleitung & Auskunft	Gloria & Francesca Giacomini, Pallas Trainerinnen in Ausbildung info@empowerment-semi.ch 077 441 48 73
Sonstiges	bequeme Bekleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin