

Selbstverteidigungsworkshop für Frauen*

Grundlagenkurs

KUR SINHALTE

- DISTANZÜBUNGEN
- STOPPHALTUNG
- SCHOCKSCHLÄGE
- BEFREIUNG AUS VERS. POSITIONEN
- BODENKICKS
- EMPOWERING- UND STIMMÜBUNGEN
- AUSTAUSCH

SAMSTAG, 30. AUGUST 26

09 - 13:00 UHR

BEWEGUNGSRaum OFTRINGEN

CHF 130.00 PRO PERSON

CHF 240.00 ZU ZWEIT

ANMELDEN UNTER:

INFO@EMPOWERMENT-SEMINI.CH

