Selbstverteidigungskurs

für Frauen ab 16 Jahren

Frauengemeinschaft Ufhusen

Das Ziel des Pallas-Selbstverteidigungskurses ist es, die Teilnehmerinnen zu befähigen, sich sicher und stark zu fühlen. Dazu werden interaktiv anhand von Rollenspielen geeignete Verhaltensweisen in schwierigen Situationen geschult. Neben der Vermittlung von Sicherheit, effizienten Selbstverteidigungsprinzipien und-Techniken wird auch Wert auf ein lustiges Miteinander in einer unterstützenden und wohlwollenden Atmosphäre gelegt.

Datum/Zeit: **Donnerstag, 18. April 2024, 19.00 – 22.00 Uhr**
Samstag, 20. April 2024, 09.00 – 16.00 Uhr
inkl. 1 Std. Mittagspause

Ort: Fridli-Buecher Halle, Ufhusen

Kursleiterin: Clarissa Walther, www.pallas.ch

Mitnehmen: bequeme Kleidung, Getränke
Mittagsverpflegung für Samstag

Kosten: Fr. 140.-- pro Person

Anmelden: bis 8. April 2024 an:
Kathrin Bernet 079 218 71 98
Bernet72@bluewin.ch