
Selbstverteidigungskurs für Frauen

ab 16 Jahren



In diesem Kurs lernst du Gefahrensituationen zu erkennen, Grenzen zu setzen und dich mit Worten, sowie einfachen und wirkungsvollen Techniken körperlich zu verteidigen.

5 Mal am Freitag von 19.00 - 20.00 Uhr

Kursdaten:

15.03., 22.03., 29.03., 05.04. und 12.04.2019

Ort:

Dojo Udligenswil; Schulhaus Bühlmatt, 6044 Udligenswil

Kosten:

100 CHF (Bei Kursbeginn mitbringen)

Tenü:

bequeme Sportkleidung, barfuss

Kursleitung:

Erfahrene Ju-Jitsu Trainerinnen

Anmelden:

bis am 01. 03. 19 bei mirjam.mueller@gmx.ch

**Mach mit und
lerne dich zu
verteidigen!**