



Selbstverteidigungskurs

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

Alter

für Frauen ab 25 Jahren

Kursdaten

01.03.2024

15.03.2024

22.03.2024

Jeweils von 19.00 bis 20.45 Uhr

Ort

Dojo Udligenswil, Schulhaus Bühlmatt, 6044 Udligenswil

Kosten

CHF 100 (bei Kursbeginn in bar mitzubringen)

Tenü

Bequeme Sportkleidung, barfuss

Kursleitung

BSV Udligenswil (www.bsvu.ch)

Mirjam Laternser

Anmeldung

Bis am 15.02.2024 bei Karin Stalder - info@frauennetz-udligenswil.ch

N 078 819 50 01

