

Schnupperkurs Selbstverteidigung für Frauen

Donnerstag, 28. September, 19 – 21 Uhr,
Budozentrum, Unterdorf 17, Schönengrund
(neben Gasthof Mühle)

Der Kurs für Frauen vermittelt erste praktische Techniken und Strategien zur frauenspezifischen Selbstverteidigung. Diese sind für alle Teilnehmerinnen unabhängig von der körperlichen Fitness anwendbar – z.B. angemessene Grenzen zu setzen und eigene Stärke spüren. Der Kurs vermittelt erste Einblicke, wie sie potenzielle Gefahren erkennen und angemessen darauf reagieren können.

Ort

Budozentrum, Unterdorf 17,
Schönengrund
(neben Gasthof Mühle)

Teilnehmerzahl

ist beschränkt. Eingang nach
Anmeldung.

Anmeldung

CHF 30 (Nichtmitglied CHF 40)

Kontakt / Anmeldung

Bis spätestens 11. September an
kurse@frauen-zentrale.ch oder
Piera Müller, 079 389 81 61

Infos
Anmeldung



Mit Unterstützung von

Appenzell Ausserrhoden