



## 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 zwischen 16 und 25 Jahren

### Kursdaten

01.03.2024

15.03.2024

22.03.2024

Jeweils von 17.00 bis 18.45 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](http://www.bsvu.ch))

Mirjam Laternser

### Anmeldung

Bis am 15.02.2024 bei Karin Stalder - [info@frauennetz-udligenswil.ch](mailto:info@frauennetz-udligenswil.ch)

N 078 819 50 01

