

Selbstverteidigungskurs für junge Frauen

Selbstverteidigung ist ein komplexes Thema, das sich nicht in zwei Stunden abhandeln lässt. Die wichtigsten Grundsätze wie «Gefahren erkennen», «dem eigenen Gefühl vertrauen» und «Grenzen setzen», lassen sich jedoch gut vermitteln. Im praktischen Teil kommen Übungen aus dem Karate-Training zum Zug, für die es keine Vorkenntnisse braucht.

Datum	Samstag 23. Juni 2018
Für	junge Frauen im Alter von 14 bis 18 Jahren
Ort	Hubelmatt-Turnhalle, Luzern
Zeit	10 – 12 Uhr (Hallenöffnung um 9.45 Uhr)
Mitnehmen	Bequeme Kleider, Wasserflasche
Kursleitung	Mariann Romano und Sandra Perego, KARATE TAISHO
Anmeldung	nicht nötig, Teilnahme kostenlos

