
Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen

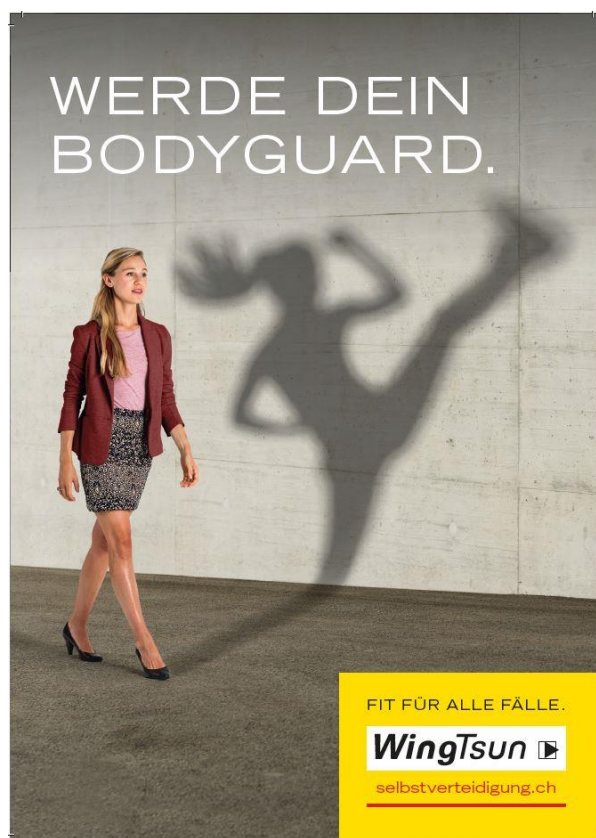
Sa 24. Juni 2023

Lerne Angriffe zu verhindern und Dich im Notfall zu wehren.

Inhalt:

- gefährliche Situationen frühzeitig erkennen
- Verhalten in gefährlichen Situationen
- eigene Körpersprache einsetzen
- Verbale Verteidigung
- Körperliche Verteidigung (grundlegende Elemente)
- Alltagsgegenstände als Waffe einsetzen

Teilnehmen können Frauen jeden Alters ab 14 Jahren, ohne Vorkenntnisse



Datum: Samstag, 24. Juni 2023
Zeit: 13:00 – 16:00 Uhr
Kosten: CHF 120 (mit Kulturlegi 30% Rabatt)
InstruktorInnen *Sifu Christoph Pfister (5. Meistergrad, EWTO-Fachtrainer Frauenselbstverteidigung) & Naima Lässer (Ausbilderin)*

Ort: EWTO Akademie Bern
Sifu Christoph Pfister
Wasserwerk-gasse 3
3011 Bern

Anmeldung: bis spätestens 16. Juni 2023 an
info@ewto.akademie-bern.ch
Tel. 079 335 13 29

