



"Selbstverteidigung für Frauen"

In diesem Workshop für Frauen wird eine praxisorientierte Selbstverteidigungsmethode für Zivilpersonen zum Zwecke des Selbstschutzes vorgestellt und direkt umgesetzt. Die Techniken sind einfach und so können auch untrainierte oder wenig trainierte Frauen jeden Alters teilnehmen. Das Ziel ist, ein Gefahrenradar für Konfliktsituationen zu entwickeln, um körperlich wie auch mental in einer bedrohlichen Situation bereit zu sein.

Jürg Staubli hat fast 20 Jahre Erfahrung als "Krav Maga" Instruktor und ist ausserdem langjähriger Karatetrainer. Er wird an diesem Vormittag zeigen und erklären, wie frau sich bei einem Angriff verhalten sollte und sich zu Wehr setzen kann.

Datum, Zeit: Samstag, 10. November 2018, 9.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Krav Maga Self Protect Center Oberurnen / Glarus
Windeggstrasse 1, 8867 Niederurnen
Leitung: Jürg Staubli, Krav Maga Instruktor
Bekleidung: Sportkleidung und saubere Hallenschuhe
Zielgruppe: Frauen jeden Alters
Kostenbeitrag: Mitglieder Fr. 10.- / Nichtmitglieder Fr. 15.-

Anmeldung

Bis: Samstag, 20. Oktober 2018
Die Anmeldung ist bindend. Begrenzte Anzahl Plätze!
Unter: info@frauenzentrale-glarus.ch oder 078 615 81 44