

pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
www.pallas.ch



SOROPTIMIST INTERNATIONAL
Club Emmental

Selbstverteidigungskurs für Frauen



**Der Workshop findet im Rahmen der Kampagne
«16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt.**

Dieser Workshop richtet sich an Frauen und setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

**Hast Du Lust Deine innere Stärke und Kraft zu spüren?
Möchtest Du ein paar einfache und effektive Techniken
kennenlernen?
Bist Du auf der Suche nach mehr Sicherheit?
Gerne gebe ich Dir einen Einblick in unsere Arbeit!**

Datum	6. Dezember 2025
Zeit	Kurs 1: 13.00 – 14.30 Uhr / Kurs 2: 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Dojo Budoclub Langnau Schützenweg 253 3550 Langnau
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	Kollekte
Kursleitung	Doris Hirschi
Anmeldung	Andrea Friedli, ane@gmx.ch , Tel.: 079 436 67 38 Anmeldung bis 30. November
Sonstiges	bequeme Bekleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin