

# Selbstverteidigung für alle!



## Shukokai Karate

**Wer:** Kinder 6–15 Jahre  
Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahre

**Wann:** Kurse im März und November  
Termine nach Absprache

**Wo:** Shukokai Karate  
Gesundheits- und Karate Center Albis  
Lindenmoosstrasse 10, 8910 Affoltern a. A.

**Inhalt:**

- Gefahren erkennen und vermeiden
- Richtiges Auftreten, rechtzeitiges Handeln, konsequente Anwendung der Selbstverteidigung
- Erkennen eigener Stärken – weg von der Opferrolle
- Sinnvoller Einsatz von Alltagsgegenständen wie z. B. Handtasche, Schirm oder Schlüssel
- Training in Rollenspielen mit für Frauen spezifischen Gewaltsituationen



**get-free**  
BEWEGUNG GESUNDHEIT LEBENSFREUDE

Gesundheits- und Karate Center Albis  
Lindenmoosstrasse 10, 8910 Affoltern a. A.  
Tel. +41 44 761 43 83, [www.get-free.ch](http://www.get-free.ch)