

Selbstverteidigung für alle!



**Kurse
im März und
November!**



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