

Freizeitprogramm Herbst/Winter 2024

Selbstverteidigungskurs für Mädchen & Frauen

STOPP! La mi la sy! - Ig bi starch! - Ig bi parat!

Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Erlebe die Wirkung Deiner inneren Entschlossenheit, kombiniert mit einfachen, aus dem Karate entwickelten Abwehrtechniken.

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Trainiert wird barfuss, in bequemer Sportkleidung. Der Kurs wird vom Karateclub Bern durchgeführt.



Wann	Samstag, 19.10.2024 2 Blöcke à je 2 Stunden 10.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.00 Uhr
Wo	Turnhalle Sekundarschule
Kosten	Mitglieder Fr. 60.00 Nichtmitglieder Fr. 65.00
Teilnehmer	mind. 10 Teilnehmerinnen
Anmeldung	bis 11. Oktober 2024 bei Isabelle Graf 079 784 73 13 oder isa.graf@grafgruen.ch

