



Stop.

Nicht mit mir.

Selbstbehauptung für Frauen
12.03.2023 | 10 bis 13 Uhr



Warum geht es?

Nicht erst seit es Hashtags gibt, sind Frauen im Alltag immer wieder verbalen und körperlichen Angriffen ausgesetzt.

In diesem Kurs stellen wir einfache Techniken vor, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, zu vermeiden und sich aus solchen zu befreien.

Wer kann mitmachen?

Der Kurs ist für alle Frauen ab 18 Jahren geeignet, in Begleitung Erwachsener auch ab 16 Jahren.

Ort

LWL-Schule am Leithenhaus (Direkt neben dem S-Bahnhof Langendreer. Zugang über Parkplatz an der Hauptstraße.)

Zu beachten

Bitte eine eigene Unfallversicherung abschließen. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Wie kann ich mitmachen?

Der Kurs ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt. Bitte melde Dich per Mail mit vollem Namen und Geburtsdatum an unter: info@takemusu-aikido-bochum.de.

Was soll ich mitbringen?

Empfohlen wird lockere, langärmelige Freizeitkleidung und Hallenschuhe. Bitte auf Selbstverpflegung achten.

Kosten

15 Euro

Stop.

Nicht mit mir.

Veranstalter

Takemusu Aikido Bochum
www.takemusu-aikido-bochum.de