



Stop.

Nicht mit mir.

Selbstbehauptung für Frauen
25.02.2024 | 10 bis 13 Uhr



Worum 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 16 Jahren geeignet, besondere Fitness ist nicht erforderlich.

Ort

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

Veranstalter

Takemusu Aikido Bochum e.V.
www.aikidobochochum.de

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, langärmlige Freizeitkleidung und Hallenschuhe. Bitte auf Selbstverpflegung achten.

Kosten

15 Euro Erwachsene

10 Euro Jugendliche

Stop.
Nicht mit mir.