

NEU!

Grundlagen der Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Angebot wollen wir unsere Standfestigkeit verbessern und Grundlagen der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes erlernen.

Dazu machen wir uns Techniken aus Karate, Kung Fu und Tai Chi zunutze. Der Schwerpunkt liegt in diesem Angebot auf einfachen, aber effektiven Übungen, die zudem Spaß machen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Ort und Zeit:

Das Angebot umfasst 4 Sonntags-Workshops:

15.01.2023

29.01.2023

12.02.2023

26.02.2023

jeweils von **11.00 bis 14.00 (Incl. Pause)** in den Räumlichkeiten der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA.

Der Teilnahmebetrag beträgt € 30 Euro pro Workshop
(für Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II ist die Teilnahme kostenlos)

Die Workshops können einzeln gebucht werden.
Die Teilnehmerinnenzahl ist auf max. 6 Frauen pro Workshop begrenzt

Leitung: Eliza Mintcheva (3. Dan Shotokan-Karate, C-Trainerin Breitensport Karate, Kokoro Physikal Trainerin)

Bei Interesse sprechen Sie bitte Ihre Beraterin an!