

Selbstverteidigungskurs für Mädchen



Bist du bereit, deine Sicherheit in die Hand zu nehmen? In diesem Kurs lernst du effektive Selbstverteidigungstechniken, die dich in schwierigen Situationen schützen und dein Selbstbewusstsein stärken – und das in einer coolen und motivierenden Atmosphäre!

Datum: Samstag, 15. März 2025

Zeit: 13.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Silena Medici (Pallas-Selbstverteidigungstrainerin)

Kosten: Fr. 40.-

Anmeldung: bis 5. März 2025

Ort: F*iZ — Frauen* im Zentrum
im Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern

<https://fiz-luzern.ch/de/veranstaltungen/selbstverteidigung-maedchen/>