



Selbstverteidigungsgruppe für Frauen



(aktualisiert 2.1.2012)

Frauen unterschiedlichen Alters treffen sich einmal im Monat, trainieren ihre Beweglichkeit, stärken ihre Kondition und erlernen dabei Selbstverteidigungstechniken.

Teilnehmerinnen: Frauen ab 16 Jahren, ohne oder mit Vorkenntnissen in Selbstverteidigung, ohne oder mit Grundkondition, beweglich oder unbeweglich

Leitung: Olivia Derungs Risch,
Selbstverteidigungs- und Karateinstructorin

Wann: Freitagabend von 19:30 - 21:00 Uhr
9.9.2011, 7.10.2011, 11.11.2011, 2.12.2011, 13.1.2012,
10.2.2012, 16.3.2012, 13.4.2012

Wo: Sanapark Birmensdorf, Karatedojo
Kosten: 25.- Fr. pro Abend

Anmeldung: jeweils zwei Wochen vor
ausgeschriebenem Datum per Mail
info@wadokarate.ch oder per Tel. 044 737 17 45