

Selbstverteidigungs- Workshop

für Frauen (ab 16 Jahre)

Samstag, 21. März 2026
13.00 - 17.00 Uhr

- Turnhalle Hendschiken -

Grundlagen, Situationsbewusstsein,
Selbstbehauptung, praktische Übungen
und Tipps für den Alltag

Kostenbeitrag CHF 20.- (Vereinsmitglieder: CHF 10.-)
Wasser, Obst / kleine Snacks inklusive

Anmeldung via [Anmeldeformular](#) bis **7. März 2026**

