

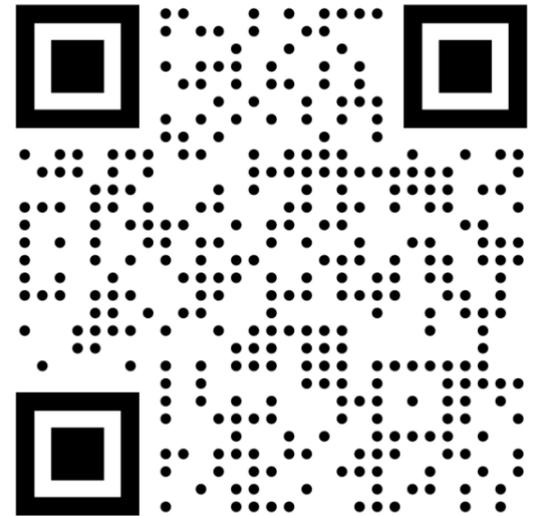


Old  
Mill  
Aikido

www.oldmillaikido.com

# Selbstverteidigung für junge Frauen und Mädchen

Old Mill Aikido Schönengrund



Sensibilisieren – reagieren – abgrenzen –  
verteidigen

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für junge Frauen/Mädchen

Termine: Jeweils samstags von 08:00 Uhr bis 11:45 Uhr  
25.05.2024, 01.06.2024, 08.06.2024  
15.06.2024 und 22.06.2024

(Teilnahme auch möglich, wenn nur vier Termine wahrgenommen werden können)  
Zielgruppe: Junge Frauen oder Mädchen im Alter von 10 bis 18

Unkostenbeitrag: CHF 120.-

Wenn mehrere Frauen / Mädchen aus derselben Familie teilnehmen:  
CHF 100.- pro Person

Örtlichkeit: Budo Zentrum Schönengrund: neben dem ehemaligen Gasthof  
Mühle  
Unterdorf 16, CH-9105 Schönengrund

Bekleidung: Lange Hosen und langes T- Shirt, Pullover, Antirutschsocken  
oder Tabis; keine Turnschuhe!

Anmeldung obligatorisch, bitte bis 15.05.2024 an  
[selbstverteidigung@oldmillaikido.com](mailto:selbstverteidigung@oldmillaikido.com)

Oder via Homepage

Leitung: Monika Dörig, 2. DAN Aikido