

## NAISTEN ITSEPUOLUSTUSILTA 12.1.2018

Haluatko tutustua hyvään kansalaistaitoon – itsepuolustukseen ja poimia evääksi käytännön taitoja?

Naisten itsepuolustusillassa käsitellään tyypillisiä naisiin kohdistuvia uhka- ja väkivaltatilanteita ja tehdään käytännön harjoitteita esimerkiksi erilaisia otteita tai hyökkäyksiä vastaan. Tämän lisäksi käydään läpi mm. hätävarjelua, oma kehonkieltä, äänen käyttö, sekä naisten vahvuuksia itsepuolustustilanteissa.

***Kurssi sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille naisille!***

Aika ja paikka: Pe 12.1.2017 klo 18-20 Karakallion Sisusalit, Karakalliontie 10, 02650 Espoo

Hinta: 30€

**Ilmoittautuminen: [www.leppavaaransisu.fi](http://www.leppavaaransisu.fi)**

Lisätietoja: Sari Koivumäki, sari.leppavaaransisu@saunalahti.fi

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:  
[www.leppavaaransisu.fi](http://www.leppavaaransisu.fi)

