

# ILMAINEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI

## Naisille ja tytöille

*Koenko turvattomuutta? Osaanko ennakoida uhkatilanteita? Miten voitan pelon?  
Miten toimin tehokkaasti väkivaltatilanteissa? Kuinka voin suojella läheisiäni?*

Yllä oleviin kysymyksiin saat vastauksia osallistumalla Kauniaisten karate ry:n **ilmaiselle naisten ja tyttöjen itsepuolustuskurssille** (alaikäraja 15 vuotta) Kasavuoren koulukeskuksessa **27.8.2018 klo 17:00-21:00**.

Kurssin sisältö: teorialuento ja käytännön itsepuolustusharjoitteita

Varusteet: liikuntaan sopivat vaatteet ja muistiinpanovälineet

Kouluttajat: Kauniaisten karaten pääopettaja Jarmo Bäckman 3.dan ja Tiina Airola-Siponmaa 2.dan

Ilmoittautuminen puhelimella tai tekstiviestillä 040 824 5880 (Jarmo) tai 040 719 1239 (Tiina) tai sähköpostilla jarmo.baeckman@gmail.com

**Tule mukaan luomaan turvallisempaa tulevaisuutta!**

