



Frauen stärken

Ein Anlass vom Frauenverein Thun im Rahmen der Orange Days „We stand up for women“.

- ▶ **14. September 2019**
- ▶ **11-16 Uhr im Tempel**
Tempelstrasse 20
Thun-Allmendingen, beim Golfplatz
Bus Linie 3 Richtung Allmendingen,
bis Haltestelle Längmatt

Der Frauenverein Thun bietet Frauen die Möglichkeit an, Techniken kennenzulernen, mit denen sie ihre eigenen Kräfte zu ihrem Schutz stärken können:

- ▶ Horst Matzke (Krav Maga Instruktor) und ein Frauen-Team von Krav Maga Thun zeigen Selbstverteidigungstechniken, die Sie üben können.
- ▶ Insa den Hollander, Atemtherapeutin in Thun, macht mit Ihnen Atemübungen.
- ▶ Ingrid Hess, Beraterin VISTA, Fachstelle für Opferhilfe Thun, steht für Gespräche zu Gewalt, Selbststärkung, Selbstbewusstsein in lockerer, privater Atmosphäre bereit.

Machen Sie mit!

Spass und gute Erkenntnisse sind garantiert.

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert für die Übungen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

www.frauenvereinthun.ch

Kontaktperson: Sigrid Hädener, T. 033 223 53 31, E-Mail:

sigrid.haedener@zenis.ch

