Karlshamns kommun

2016-12-21 11:12 CET

Gratis självförsvarskurs för tjejer

Kommunen och Karlshamns Fightcenterbjuder in alla tjejer/kvinnor som bor i Karlshamns kommun till en eftermiddag i självförsvar – helt gratis.

Självförsvarskursen är ett samarrangemang mellan Karlshamns kommun och Karlshamns Fightcenter och är gratis och öppen för alla kvinnor och åldrar.

– Vi hoppas att så många som möjligt anmäler sig och att det blir en trevlig generationsaktivitet där tonårstjejer tar med både mamma och mormor som tillsammans får kunskaper om självförsvar, säger Jenny Andersson, ANDT-strateg i Karlshamns kommun

I tretimmars kursen får man tips om enkla, nyttiga grepp och trix om man skulle bli angripen.

– Att kunna försvara sig på ett enkelt men effektivt sätt ger ökad trygghet, vilket i sin tur leder till bättre självförtroende och kroppsspråk, säger Jenny.

Föranmälan krävs och görs till Pär Emanuel, ordförande i Karlshamns Fightcenter via e-post: emanuel.par@gmail.com.

Självförsvarskursen är även öppen för medierna att besöka.

Datum: 18 februari 2017
Klockan: 13-16
Plats: Väggahallen i Karlshamn.

Kontakt: Jenny Andersson, ANDT-strateg i Karlshamns kommun, 072-389 93 48 eller Pär Emanuel, ordförande i Karlshamns Fightcenter, 070-364 30 60.

Kontaktpersoner

Annette Sandberg
Presskontakt
Kommunikationschef
Övergripande ansvar för intern- och extern kommunikation.
annette.sandberg@karlshamn.se
0454-815 93
0733576373