Turun Kamppailuseura Tode ry. järjestää

ITSEPUOLUSTUSSEMINAARI TODEN NAISJÄSENILLE

13.12.2026 klo 12.00-16.00 Shaolinissa

Seminaarin tarkoituksena on rakentaa realistista pystyvyyden tunnetta fyysiseen ja psyykkiseen itsepuolustukseen ja väkivallan uhkaan. Seminaarin koulutus noudattaa kansainvälisen Guardian Girls Karate -ohjelman suositusta. Harjoittelu tapahtuu turvallisessa ympäristössä harjoittelijoiden fyysisiä ja henkisiä rajoja kunnioittaen. Koulutus on tarkoitettu **kaikenikäisille Toden naisjäsenille** eikä siihen osallistuminen edellytä aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista. Leiri on **maksuton**, mutta osallistujamäärä on rajoitettu ja osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tiedustelut ja **leiri-ilmoittautumiset ke 9.12.2026** mennessä sähköpostitse kobudo@turuntode.fi

Leirin ohjaajina toimivat Toden Guardian Girls Karate -ohjaajat Susanne Uusitalo, Noora Lehtinen-Skews, Jaana Luotonen, Päivi Aaltonen, Tiina Solla ja Taimi Mikkonen.

Harjoitusasuna esim. treenihousut ja T-paita.