

Womenscombat

Selbstverteidigung für Frauen ab 15 Jahren

An diesem Kurstag lernst und verinnerlichst du effiziente Präventions- und Verteidigungstaktiken. Dabei werden mögliche Abwehrtechniken in realistischen Szenarien eingeübt. Auf deinen Wunsch hin werden männliche oder weibliche Instruktoren / Instructorinnen die Rolle der Übungspartner einnehmen. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der fundierten Vorbeugung und einer schnellen Abwehr.

In einer kurzen Pause besteht die Möglichkeit, den mitgebrachten Lunch einzunehmen.



Sonntag, 22. Juni 2025

10.30 – ca. 15.30 Uhr
Saal, 1. Stock

CHF 100.00 Mitglieder
CHF 105.00 Nichtmitglieder

Leitung

Leo Chin,
J+S Experte in Closecombat,
Karate & Krav-Maga-Instruktor

Mitnehmen

sportliche Bekleidung, Turnschuhe,
kleiner Lunch, Trinkflasche

Anmeldeschluss

Samstag, 12. Juni 2025

Infos & Anmeldung

