

# 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 Instrukto:innen 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

