

SELBSTVERTEIDIGUNG & SICHERHEIT FÜR FRAUEN

WOMENCOMBAT



Ich wehre
mich!

KURSDATEN 2018: JEWEILS SONNTAGS, 11 - 14 UHR
3. JUN / 8. JUL / 23. SEP / 11. NOV

LERNE EINFACHE, EFFIZIENTE UND SCHNELLE GEGENMASSNAHMEN SPEZIELL FÜR FRAUEN GEGEN VERSCHIEDENE ANGRIFFE IN EINEM REALITÄTSNAHEN TRAINING.

CHF 60 pro Kurstag. Mitglieder
CLOSECOMBAT und ASC: CHF 50

Programm: Erkennen und Bewältigen von Gefahrensituationen im Allgemeinen, Körpersprache, Präventionstraining, Grenzen setzen – verbal und nonverbal, Schlagtechniken, Tritte, Kniestösse, Abwehr von verschiedenen Bedrohungen und Angriffen unterschiedlicher Aggressivität sowie Förderung der mentalen Stärke. (Leitung: Leo Chin und Kristin Buchbinder)

Defend yourself and fight back!

Anmeldung per Email an: info@closecombat.ch

