

# SELBST VERTEI DIGUNG

Basiskurs  
jedes Alter  
& Niveau

## für Frauen

September bis Dezember 2022  
Freitags 18:00 – 19:30 Uhr



## KURSBESCHREIBUNG

Im 10-teiligen Basiskurs lernen Frauen und Mädchen (ab 12 Jahren) grundlegende Techniken der Selbstverteidigung. Damit schaffst du das Fundament, um dich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Es geht um das Vermeiden von gefährlichen Situationen und das Abwehren von Gewalt. Dieses Wissen ist die Voraussetzung für den Erweiterungskurs Selbstverteidigung (Februar – Juni 2023).

## INHALTE BASISKURS

- Grundlegendes Selbstverteidigungskonzept
- Taktik in Alltagssituationen
- Distanz-Management
- Verletzbare Körperstellen
- Verteidigung gegen wahrscheinliche Angriffe (Schläge, Würgegriffe, Haltegriffe)

## ABSCHLUSS

Mit einer Anwesenheit von 80% in den Kursen erhältst du ein Diplom, das dich für den Erweiterungskurs Selbstverteidigung ab Februar 2023 berechtigt.

## PREIS

10x Fr. 20.– = Fr. 200.–

## DATEN

Der Kurs startet am 2. September 2022 und findet zwischen 18:00 – 19:30 Uhr statt.

## ANMELDUNG

Bis zum 31. August 2022 über [kiaicham.ch](http://kiaicham.ch)

## LEITUNG

### FLORIAN ERNI

2. Dan Ju-Jitsu, J+S-Experte, ehem. Nationalkader Ju-Jitsu, ehem. SV-Instruktor in der Schweizer Armee



*«In Gefahrensituationen  
ist die persönliche  
Vorbereitung das A und O.»*

**Judo + Ju-Jitsu Club Kiai Cham**

Judo – Ju-Jitsu – Krafttraining | Schulhaus Röhrliberg 2 | 6330 Cham  
[www.kiaicham.ch](http://www.kiaicham.ch) | [info@kiaicham.ch](mailto:info@kiaicham.ch) | 041 780 68 86