



# SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

**Der Kurs findet von 10:00 bis ca. 16:30 Uhr statt**

**Ankunft:**

9:45 Uhr

**Adresse:**

Binzmühlestrasse 80, 8050 Zürich,  
in den Räumen von Kampfkunst Zürich

**Mitnehmen:**

Trinkflasche, lockere Sportkleidung, Handtuch; Wir trainieren barfuss.  
Es gibt ein Denner, ein Coop und Restaurants in der Nähe für die Mittagspause.  
Mitgebrachtes Essen kann in der Schule konsumiert werden.




## Kursbeschreibung


Unser Selbstverteidigungskurs richtet sich speziell an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein stärken und lernen möchten, sich effektiv zu verteidigen. Unser Ziel ist es, den Teilnehmerinnen die notwendigen Techniken, Strategien und mentalen Fähigkeiten zu vermitteln, um potenzielle Bedrohungen zu erkennen und sich erfolgreich zur Wehr zu setzen.

Der Kurs umfasst theoretische und vor allem praktische Elemente, um den Teilnehmerinnen ein umfassendes Verständnis der Selbstverteidigung zu vermitteln.

- 1. Körperliche Techniken:** Die Teilnehmerinnen werden verschiedene Schlag- und Tritttechniken, Befreiungsgriffe, Hebel und Strategien zur Verteidigung gegen verschiedene Angriffsszenarien erlernen.
- 2. Praktische Übungen und Szenariotrainings:** Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, das Gelernte in realistischen Übungen und Szenarien anzuwenden. Unter Anleitung der Trainer werden verschiedene Szenarien nachgestellt, um den Umgang mit Stress, Angst und den Einsatz der erlernten Techniken zu trainieren.
- 3. Präventionsstrategien:** Neben der Selbstverteidigung ist es wichtig, präventive Massnahmen zu erlernen, um potenzielle Gefahrensituationen zu vermeiden. Die Teilnehmerinnen erhalten Informationen über präventive Verhaltensweisen, Selbstbehauptung und Sicherheitstipps für den Alltag.

Unser Selbstverteidigungskurs bietet eine sichere und unterstützende Umgebung, in der Frauen ihre Fähigkeiten verbessern und ihr Selbstbewusstsein stärken können.

 041 43 4228877

 [info@kampfkunstzuerich.ch](mailto:info@kampfkunstzuerich.ch)  
[contact@budo-coaching.ch](mailto:contact@budo-coaching.ch)



[www.kampfkunstzuerich.ch](http://www.kampfkunstzuerich.ch)  
[www.budo-coaching.ch](http://www.budo-coaching.ch)