



Judoclub Baden-Wettingen  
5400 Baden  
www.jcbw.ch, info@jcbw.ch



# Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren

## 5 Schritte für mehr Sicherheit

- Gefährliche Situationen erkennen
- Körpersprache richtig einsetzen
- Nein sagen & Grenzen setzen
- Verhalten in unangenehmen Situationen üben
- Einfache Selbstverteidigungs-Moves kennen



## Kurstage

Montag, 15.06.2026 von 18.00 - 19.30 Uhr

Montag, 22.06.2026 von 18.00 - 19.30 Uhr

Montag, 29.06.2026 von 18.00 - 19.30 Uhr

## Kursort

Dojo in der Turnhalle Burghalde,  
Burghaldenstrasse 4, 5400 Baden

## Kurskosten

CHF 125

## Anmeldung

Bis am 04. Juni 2026

direkt [unter diesem Link](#) oder QR-Code

