



Judoclub Baden-Wettingen  
5400 Baden  
[www.jcbw.ch](http://www.jcbw.ch), [info@jcbw.ch](mailto:info@jcbw.ch)

## Kursinhalte

- Erkennen gefährlicher Situationen
- Möglichkeiten Überwindung von gefährlichen Situationen
- Selbstvertrauen und Förderung der eigenen Durchsetzungsfähigkeit
- Erkennen und Einfordern der Individualdistanz
- Umgang mit Belästigungen und ungewollten Berührungen
- Erlernen von einfachen Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken



## Anmeldung

Bis am 20.April 2026  
[direkt mit diesem Link](#)  
oder QR-Code



## Selbstverteidigungskurs

Nach den Frühlingsferien  
startet wieder ein toller Kurs  
für Frauen und weibliche  
Jugendliche ab 16 Jahren!

CHF 250.00



## Kurstage

Mittwoch, 29.04.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr  
Mittwoch, 06.05.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr  
Mittwoch, 13.05.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr  
Mittwoch, 20.05.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr  
Mittwoch, 27.05.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr

## Kursort

Dojo in der Turnhalle Burghalde,  
Burghaldenstrasse 4; 5400 Baden