



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

Selbstverteidigungskurs

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

CHF 250.00

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



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