



WOMENCOMBAT – Selbstverteidigungskurs für Frauen

(Frauen ab ca. 15 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig)

- Findet 2x jährlich statt, jeweils Sonntag, 10:30 – 15:30 Uhr
- Wir trainieren/verinnerlichen Präventionstaktiken sowie mögliche Abwehrtechniken gegen eine oder mehrere Angriffspersonen
- Realistische Szenarien, männliche Instruktoressen sind auf Wunsch Deine Übungspartner
- Besonders wirksam in Verbindung mit unseren 7-Level Trainings und Self Defense DrillDay's oder unseren wöchentlichen Trainingsangeboten

Ort: Asia Sport Center, Culmannstrasse 56, 8006 Zürich (www.asc.ch)
Tram 9 & 10 bis Winkelriedstrasse; keine eigenen Kundenparkplätze vorhanden

Daten: www.closecombat.ch/index.html#events

Preis: CHF 110 (Member CHF 90)

Leitung: WOMENCOMBAT Kernteam bestehend aus männlichen und weiblichen Instruktoressen/Instruktoressinnen sowie Assistenten/Assistentinnen

Was noch?

- Anmeldeformular (https://www.closecombat.ch/pdf/Anmeldung_CLOSECOMBAT.pdf) bitte per Mail an office@closecombat.ch bis **spätestens zwei Wochen vor dem Kurs**
- Empfohlen: lange Trainingshose, T-Shirt mit kurzen oder langen Ärmeln (keine Tank- oder Spaghetti-Shirts!)
- Verpflegung: Die Teilnehmerinnen bringen ihre Zwischenverpflegung selbst mit. Kalte Getränke sind erhältlich
- Im Asia Sport Center trainieren wir auf Matten

10.03.2024/LC