



WOMENCOMBAT Prävention

(Frauen ab ca. 15 Jahren, für alle Stufen geeignet)

- Findet ca. 2x jährlich statt, jeweils Sonntag, 10 – 16 Uhr
- Wir trainieren/verinnerlichen Präventionstaktiken sowie mögliche Abwehrtechniken gegen eine oder mehrere Angriffspersonen.
- Realistische Szenarien, männliche Instrukturen sind Deine Übungspartner
- Besonders wirksam in Verbindung mit unseren KM+Intensivtrainings und SELF DEFENSE DRILLDAYS 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)

Was noch?

- Anmeldeformular (https://www.closecombat.ch/pdf/Anmeldung_CLOSECOMBAT.pdf) bitte per Mail an info@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.

04.02.2019/LC