



Frauen - Selbstverteidigung

für alle ab 14 Jahren
Mach Dich stark - für Dich selbst!

mit Grossmeister
Tiberio Abategiovanni

Samstag 31. Oktober 2026

Organisation: **Kampfkunst Akademie Frauenfeld**

Thema: In unserem Selbstverteidigungskurs lernst du, wie du dich in bedrohlichen Situationen behaupten kannst – schnell, effektiv und mit klarer Haltung. Effiziente und, einfache Selbstverteidigungstechniken ausgeführt mit Alltagsgegenständen, wie z.B Handy, Schlüssel, EC-Karte, Taschenlampe etc. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse. Ziel ist es, dir praxisnahe Techniken zu vermitteln, dein Selbstvertrauen zu stärken und dir ein sicheres Gefühl im Alltag zu geben. In einem geschützten Rahmen und mit erfahrenen Trainern lernst du, Grenzen zu setzen und dich zu verteidigen.

Referenten: Hanshi Tiberio Abategiovanni 9. Dan Ju Shin Ryu Kenpo

Lokalität: Kampfkunst Akademie
Juchstrasse 27b
8500 Frauenfeld

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr / 13.00 - 16.30 Uhr

Kosten: CHF 65.00

Anmeldung/Info: +41 79 312 35 24
info.kampfkunst@gmail.com

Verpflegung: Während des Lehrgangs ist für Getränke gesorgt
Mittagessen inkl. Wasser vor Ort inklusive
bitte Anmeldung mitteilen für Alternative vegetarisch oder vegan.

