



# Frauen - Selbstverteidigung

**für Anfänger ab 14 Jahren  
Mach Dich stark - für Dich selbst!**

mit Grossmeister  
Tiberio Abategiovanni

**Samstag 7. Februar 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. 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  
Shihan Max Reiner 6. Dan Jigo Ryu Budo Jiu Jitsu

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](mailto:info.kampfkunst@gmail.com)

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

Haftungsausschluss:

Die Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen oder Sachschäden aller Art und Umfang!

