



mit Grossmeister
Tiberio Abategiovanni

Frauen - Selbstverteidigung

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

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
- 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!