

Schütze dich!



Selbstverteidigungskurs

Nach dem Grundsatz Reagieren und Kontrollieren lernst du, wie du dich aus bedrohlichen Situationen im Stand oder am Boden befreien und deinen Gegner und die Situation kontrollieren kannst. Mit einfachen aber effektiven Techniken aus dem Kung-Fu und Brazilian Jiu-Jitsu.

Wann: Samstag 22.06.2019, 14:00 Uhr

Wo: Chin-Woo Zürich, Blaue Halle

Kosten: Für alle Chin-Woo Zürich Mitglieder Fr. 20.00,
Auswertige Fr. 40.00

Instruktor: Sanda Instruktor Fabian und Si Fu Chow