

# Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

## Grundlagenkurs für Frauen ab 16 Jahren im Goju Kan Bern

Dieser Kurs dient als Einstieg in ein regelmässiges Training oder bietet einen einmaligen Einblick in das Thema geschlechterspezifische Gewalt. Er findet jeweils von **09:00 bis 11:00** Uhr an folgenden Terminen statt:

21. Februar 2026

28. Februar 2026



Spezialpreis  
für  
Auszubildende

- **Ort:** Goju Kan, Gutenbergstrasse 14, 3011 Bern
- **Kontakt und Anmeldung an:** [office@gojukan.ch](mailto:office@gojukan.ch)
- **Kosten:** CHF 80.- (in Ausbildung), CHF 100.- (regulär), CHF 60.- (Goju Kan Mitglieder)
- **Trainerinnen:** Elena Grebenarov (Pallas- und Krav Maga Instruktorin) und Stefanie Weihmann (Krav Maga Instruktorin)

**pa!!as**  
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

