

# 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

