

# WAKO Switzerland

Swiss Kickboxing Federation

[www.wako.ch](http://www.wako.ch)



# Self-Defense-Kurse 2021

Selbstverteidigungs-  
und Kuatsu-Kurse für alle  
Interessierte, Neulinge und Fortgeschrittene

## Kurse in Bern

SC Nippon Bern, [www.nipponbern.ch](http://www.nipponbern.ch)  
Bubenbergplatz 8, 3001 Bern  
(cours sur demande aussi en français)

**Kursleitung: Andreas Santschi**  
7. Dan Judo & Ju-Jitsu

**Sa 6. Nov Self-Defense**  
13.30-16.30 Uhr

**Sa 11. Dez. Self-Defense**  
13.30-16.30 Uhr

NEUES  
KONZEPT

**Komplett modernisierter  
Kurs-Inhalt - für selbstsicheres  
Auftreten und sich Wehren  
Kurse Bern und Buchs modular  
kombinierbar - jetzt anmelden!  
Kurse mit Zertifikatspflicht**

## Kurse in Buchs/AG

Kickboxingaargau  
Fabrikstrasse 16, 5033 Buchs  
(Kurse werden ab 6 Teilnehmern durchgeführt)

**Kursleitung: Max Siegrist**  
7. Dan Kickboxen

**Sa 20. Nov. Self-Defense**  
9.30 - 12.30 Uhr

**Sa 20. Nov. Kuatsu (japanische  
Erste-Hilfe-Techniken)**  
13.30 - 16.30 Uhr

**Sa 18. Dez. Self-Defense**  
9.30 - 12.30 Uhr

**Sa 18. Dez. Self-Defense**  
13.30 - 16.30 Uhr

**Sa 29. Jan. Self-Defense**  
9.30 - 12.30 Uhr  
anschliessend Prüfung  
in Self-Defense  
(bei genügend Anmeldungen)

more events & news: [wako.ch](http://wako.ch)

OFFEN für alle Klubs/Sportschulen/Auch für Nicht-Kampfsportler.

Gebühr **BAR VOR ORT** zu bezahlen:

- mit WAKO Lizenz 2021: Fr. 40.-

- ohne WAKO Lizenz 2021: Fr. 50.-

**ANMELDESCHLUSS: Donnerstag 20 Uhr vor Kurs**

**ANMELDUNG & FRAGEN** Kurse Bern: [info@nipponbern.ch](mailto:info@nipponbern.ch)

**ANMELDUNG & FRAGEN** Kurse Buchs: [m.siegrist@hispeed.ch](mailto:m.siegrist@hispeed.ch)

oder **ANMELDUNG** auf [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org) über Klub/Sportschulen

