

Active City Rütli – Selbstverteidigung für Frauen

19. August 2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

Komm vorbei und lerne, wie du mit einfachen Techniken sicherer auftreten und dein Selbstvertrauen stärken kannst.

Der Kurs vermittelt einfache und wirksame Selbstverteidigungstechniken und ist gezielt an Frauen gerichtet. Die Teilnehmenden lernen bei Jörg von der Kampfschule SKEMA, Gefahrensituationen aktiv und passiv zu lösen. Gleichzeitig werden Körpergefühl und Selbstbewusstsein gestärkt.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – ausser bei starkem Regen. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

Es ist keine Anmeldung nötig.

Komm spontan vorbei und mach mit!

Veranstaltungsort

Berufsschule Roosriet

Sonnenplatz 1

8630 Rütli ZH

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. +41 55 251 32 74

claudio.meiler@rueti.ch

<https://www.activecity.ch/de/rueti/kurse-2026/selbstverteidigung-fuer-frauen/>

Kostenlos

Organisator

Claudio Meiler



weitere Termine

- 19. August 2026, 10:00 – 11:00
- 2. September 2026, 10:00 – 11:00

[iCalendar](#)