



# Kurs Realistische Selbstverteidigung



## Aufgebaut auf deinen natürlichen Reflexen.

Lerne deine Instinkte und körpereigenen Reflexe bewusst einzusetzen für eine einfache und wirksame Selbstverteidigung.

Geeignet nicht nur für Frauen, sondern für Alle, welche ihr Selbstvertrauen stärken wollen.

## Kurse für Gruppen, Vereine, Firmen, Schulen, ... nach Vereinbarung

Kursleitung: Sensei Ruedi Zraggen

Kontakt: [079 215 65 18](tel:0792156518)  
[info@oldeagle.ch](mailto:info@oldeagle.ch)  
[www.oldeagle.ch](http://www.oldeagle.ch)

Ort: **OLD EAGLE – School of Martial Arts**  
Allmendstrasse 15  
6312 Steinhausen

**Die Kurse können auf Wunsch auch in ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden.**

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe.