



***Selbstverteidigung für Frauen***

## Kurs in Mels

**Teil 1** am Samstag 08.03.2025 13:30 – 16:30

**Teil 2** am Samstag 15.03.2025 13:30 – 16:30

Im Kurs lernen sie die Situationen richtig einschätzen, effiziente Verteidigungs- und Notwehrtechniken, Alltagsgegenstände können in heiklen Situationen hilfreich angewendet werden.

Theorie und praxisnahe Übungen in kleinen Gruppen



**Kursleitung:** Reto und Bernadette Walder

[www.kms-maienfeld.com](http://www.kms-maienfeld.com)

[mail4defense@gmail.com](mailto:mail4defense@gmail.com) 076 373 44 37



## Selbstverteidigung für Frauen

ein spezielles Training, um ihren Selbstschutz zu aktivieren.



**Sie lernen im 2-teiligen Kurs:** Gefahren erkennen, die Bedeutung der Distanzen, Tipps und Tricks, Notwehrtechnik gezielt einsetzen, Alltagsgegenstände als Hilfsmittel, Partnerübungen, Rechtsgrundlagen. Für den angebotenen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Im Pfefferspraykurs wird mit zur Verfügung gestellten Trainings-Sprays geübt, leichte Regenjacke wird empfohlen.

### Kursdaten:

### Zeit

**Teil 1** 08.03.2025

13:30 – 16:30

**Teil 2** 15.03.2025

13:30 – 16:30 (PSK: Pfefferspraykurs 16:30 - 17:30)

**Kursort:** OMAG Areal, Bahnhofstrasse 77, 8887 Mels, in der Nähe vom Bahnhof Mels

**Kurskosten:** 220.- CHF, 150.- CHF für Studentinnen, 50.- CHF für KMS Mitgliederinnen (PSK ist 60.-)

**Kursleitung:** Reto und Bernadette Walder ☎ 076 373 44 37 ✉ mail4defense@gmail.com

**Anmeldung:** Bis 05.03.2025 an Reto Walder, Bachstrasse 32a, 8887 Mels

[www.kms-maienfeld.com](http://www.kms-maienfeld.com)  
mail4defense@gmail.com 076 373 44 37

### Anmeldung

bitte ankreuzen

### Selbstverteidigungskurs

Teil 1: 08.03.2025     Teil 2: 15.03.2025     PS-Kurs

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ, Ort: .....

Telefon: ..... Geburtsdatum: .....

E-Mail: .....

Beruf: .....

Ort: ..... Datum: ..... Unterschrift: .....