



Selbstverteidigung für Frauen

Kurs in Mels

Teil 1 am Samstag 14.06.2025 13:30 – 16:30

Teil 2 am Samstag 21.06.2025 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

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 14.06.2025

13:30 – 16:30

Teil 2 21.06.2025

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 10.06.2025 an Reto Walder, Bachstrasse 32a, 8887 Mels

www.kms-maienfeld.com

mail4defense@gmail.com 076 373 44 37

Anmeldung

bitte ankreuzen

Selbstverteidigungskurs

Teil 1: 14.06.2025

Teil 2: 21.06.2025

PS-Kurs

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ, Ort:

Telefon:

Geburtsdatum:

E-Mail:

Beruf:

Ort:

Datum:

Unterschrift: