

Workshop für Frauen 1x pro Monat in Mels



Sie lernen im Kurs: Sich aus der Bodenlage zu befreien, Notwehrtechnik gezielt einsetzen, Alltagsgegenstände als Hilfsmittel, Rechtsgrundlagen, Hilfeleistung, taktische Möglichkeiten.
Bedingung: Vorkenntnisse von Team-Events, Women Protect oder Krav Maga Training.

Kursdaten: Zeit **13:00-15:00** Thema

WS01/26	10.01.2026	Gegenstände als nützliche Hilfsmittel
WS02/26	07.02.2026	Befreiungen und Hilfeleistung
WS03/26	07.03.2026	Meid-, und Ausweichbewegungen
WS04/26	11.04.2026	Verteidigung aus der Bodenlage
WS05/26	09.05.2026	Abwehrtechnik
WS06/26	13.06.2026	Entwaffnung und Bodenfixierung

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

Kurskosten: 30.- CHF pro WS, für KMS Mitgliederinnen mit gültiger Lizenz kostenlos

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

Anmeldung: Bis 10 Tage vor dem Workshop an Reto Walder, Bachstrasse 32a, 8887 Mels

www.kms-maienfeld.com
mail4defense@gmail.com 076 373 44 37

Workshop in Mels

Samstag 13:00 - 15:00

Anmeldung (bitte ankreuzen) 10.01.26 07.03.26 09.05.26

Anmeldung (bitte ankreuzen) 07.02.26 11.04.26 13.06.26

Name: Vorname:

Telefon: Geburtsdatum:

E-Mail:

Ort: Datum: Unterschrift: