

## 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: .....