

Einsteigerkurs



7.10. – 25.11.2020

8 Lektionen mit Theorie & Praxis



Krav Maga Self Protect (KMS) ist ein neuzeitliches und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Frauen und Männer ab 18 Jahren können innerhalb kürzester Zeit ein gutes Niveau der Selbstverteidigung erreichen.

Lernen Sie sich zu schützen, entwickeln Sie Ihr Gefahrenradar, steigern Sie Ihre Fitness und mentale Stärke, damit sie mit mehr Sicherheit im Alltag unterwegs sind. Die Lektionen finden jeweils am Mittwoch zwischen 18.00 und 19.15 Uhr statt. Jede Trainingslektion folgt dem Motto der 3 L (Leisten, Lachen und Lernen). Dieser Einsteigerkurs hat folgende Nutzen für Sie:

- Sie erlernen effiziente Befreiungs- und Schlagtechniken
- Sie schulen Ihr Verhalten in Stresssituationen
- Sie üben Bedrohungs- / Angriffssituationen
- Sie kennen Ihre eigenen Rechte bei Notwehr/ Nothilfe
- Sie verbessern Ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit

Kosten: Fr. 160.-

Kursort: Sportcenter Olympica, Industriestrasse 94, 3902 Brig-Glis

Anmeldung: Anmeldetalon ausdrucken und zurücksenden: Krav Maga Oberwallis, Riedbachstrasse 15, 3900 Brig. Es werden nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt.

Auskünfte: Tel. 076 560 38 83
info@kravmaga-oberwallis.ch / www.kravmaga-oberwallis.ch

Anmeldefrist: 2. Oktober 2020

Programm

KMS Trainingscenter Brig Anfängerkurs Herbst 2020



Kursort:	Sportcenter Olympica, Industriestrasse 94, 3902 Brig-Glis	
Kursprogramm:	Mittwoch 7. Oktober 2020 18.00 – 19.15 Uhr	- Grundstellungen / Distanzen - Einfache Handbefreiungen - Theorie Krav Maga
	Mittwoch 14. Oktober 2020 18.00 – 19.15 Uhr	- Repetition Lektion 1 - Handballenschläge - Befreiung gegen Würgeangriffe - Theorie Notwehrrecht
	Mittwoch 21. Oktober 2020 18.00 – 19.15 Uhr	- Repetition Lektion 2 - Boxtechniken
	Mittwoch 28. Oktober 2020 18.00 – 19.15 Uhr	- Repetition Lektion 3 - Blocktechniken
	Mittwoch 4. November 2020 18.00 – 19.15 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	- Theorie Gewaltprävention - Gasttraining Basic 2 (fakultativ)
	Mittwoch 11. November 2020 18.00 – 19.15 Uhr	Repetition Lektion 4 - Bein- & Knieschläge
	Mittwoch 18. November 2020 18.00 – 19.15 Uhr	- - Repetition Lektion 5 - Verhalten am Boden und Tritttechniken - Befreiung aus Bodenlage
	Mittwoch 25. November 2020 19.30 – 20.30 Uhr	- Repetition Lektion 6 - Abwehr gegen Messerangriffe
Bekleidung:	Sportkleidung (T-Shirt), Getränk, Handtuch & Hallenschuhe	
Versicherung:	Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerin	
Kosten:	Die Kosten für Anfängerkurs betragen Fr. 160.-. Bei unbegründetem Nichterscheinen werden 50% der Kurskosten verrechnet.	

Die Anmeldung ist verbindlich und bis zum Freitag 2. Oktober 2020 an folgende Adresse zurück zu senden.

Olivier Summermatter, KMS Trainingscenter Oberwallis, Riedbachstrasse 15, 3900 Brig
E-Mail: info@kravmaga-oberwallis / www.kravmaga-oberwallis.ch

Anmeldung

KMS Trainingscenter Oberwallis Einsteigerkurs Herbst 2020



Anmeldung: Jede/r Teilnehmer/in muss sich schriftlich mit dem Kursanmeldetalon anmelden.

Ja, ich melde mich verbindlich für den Krav Maga Einsteigerkurs Herbst 2020 an. (Kosten Fr. 160.-)
Bei unbegründetem Nichterscheinen werden 50% der Kurskosten verrechnet.

Ja, ich bin gegen mögliche Unfälle im Training versichert.

Name: Vorname:

Strasse:..... Hausnummer:.....

Postleitzahl:..... Ort:

Tel. Privat:..... Tel. Geschäft:

Geburtsdatum:..... E-mail.....

Ort: Datum: Unterschrift:

An den Kursen teilnehmen kann wer:

a) mindestens das 18. Altersjahr vollendet hat;

b) nicht wegen Gewalt- oder Kapitalverbrechen vorbestraft ist (ein aktueller Strafregisterauszug bzw. ein polizeiliches Führungszeugnis kann vom KMS Center Oberwallis jederzeit verlangt werden).

Nicht korrekte Angaben bezüglich dem Alter oder verheimlichen von Vorstrafen hat den sofortigen Ausschluss zur Folge. Im Weitern behält sich das Krav Maga Selfprotect Center Oberwallis das Recht vor, Kursteilnehmerinnen ohne Angabe von Gründen von einer Teilnahme an diesen Kursen auszuschließen.

Wir bilden keine Personen aus, vor denen wir uns schützen wollen!

Die Anmeldung ist verbindlich und bis zum Freitag 2. Oktober 2020 an folgende Adresse zurück zu senden.
Bei unbegründetem Nichterscheinen werden 50% der Kurskosten verrechnet.

Olivier Summermatter, KMS Trainingscenter Oberwallis, Riedbachstrasse 15, 3900 Brig
E-Mail: info@kravmaga-oberwallis.ch / www.kravmaga-oberwallis.ch