



Krav Maga Kurs speziell für Frauen

Krav Maga Women Protect ist ein effizientes Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining, das für Frauen und Mädchen aus dem ursprünglichen Krav Maga System von KMS Switzerland konzipiert und weiterentwickelt wurde. Das Erfolgsrezept bei Krav Maga liegt in der Einfachheit der Techniken und ist für alle - in jedem Alter lernbar.

Da Frauen oft Hemmungen haben mit einem Mann zu trainieren oder aufgrund schlechter Erfahrungen Ängste gegenüber Männern empfinden, bieten wir diesen Kurs Women Protect an. Die Kursteilnehmerinnen lernen, sich zur Wehr zu setzen und stärken dadurch ihr selbstbewusstes Auftreten. Eigene Ängste abzubauen und Mut zur Gegenwehr zu entwickeln sind weitere Schritte auf dem Weg zum Selbstschutz. Dies kann jede Frau unabhängig von körperlicher Konstitution und Alter lernen, damit sie sich in Zukunft vor verbalen oder tätlichen Konfliktsituationen besser schützen kann.

Daten: Freitag, 21.10.22 / 28.10.22 / 04.11.22 / 11.11.22 / 18.11.22 / 25.11.22

Mittwoch, 07.12.22 19.30 – 21.00 Uhr, Spezial-Abschlusstraining

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Kursort: Turnhalle Schulhaus Burgstrasse, Burgstrasse 51, 4125 Riehen

Kursleitung: Madeleine Rytz KMS Instruktorin Krav Maga Selfprotect-Center Riehen

Kurskosten: CHF 230.-- (Bar oder per Twint möglich)

Kleidung: (Hallen-)Turnschuhe (keine schwarzen Sohlen), lange Hosen (Trainerhose, Leggings, ...), T-Shirt (keine Trägershirts)

Anmeldung bis am 17.10.2022 an: Madeleine Rytz, Chrischonarain 141, 4126 Bettingen, madeleine.rytz@gmail.com, 079 347 95 00

Es besteht eine Mindestteilnehmerinnen Zahl. Wird diese nicht erreicht, kann der Kurs leider nicht durchgeführt werden.