

Krav Maga

Women Protect ab 18 Jahren
Selbstverteidigung für Frauen



17 Jahre Krav Maga in Basel



Krav Maga - Women Protect Exklusiver Einsteigerkurs

Donnerstag, 17. Oktober – 21. November 2019
6 Lektionen à 90 Minuten, 19.30 - 21.00 Uhr

Kursleitung

Carole Steiger
Krav Maga Head-Instruktorin, Stv. KMS Basel

Alexandra Seccia
Krav Maga Instruktorin, KMS Basel

Krav Maga - Women Protect ist ein neuzeitliches und äusserst effizientes Sicherheit- und Selbstverteidigungstraining, das für Frauen und Mädchen aus dem ursprünglichen Krav Maga System von KMS Switzerland konzipiert und weiterentwickelt wurde. Das Erfolgsrezept bei WP wie beim Krav Maga auch, liegt in der Einfachheit der Techniken und ist für alle - in jedem Alter lernbar. Die Kursteilnehmerinnen lernen sich gegen blöde Anmache, Drohungen und sexuelle Belästigung oder gar Übergriffe zur Wehr zu setzen und stärken dadurch ihr selbstbewusstes Auftreten. Dieser erste Schritt ist ein Ausstieg aus der Opferrolle und gibt der Frau das nötige Selbstvertrauen. Ängste abbauen und den Mut zur Gegenwehr 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 im heutigen Alltag besser schützen kann.

Weitere Merkmale dieses Systems sind der direkte Weg zum Gegner unter Nutzung der natürlichen Reflexe des Körpers und dem grossen Unterschied zu andern Kampfsportarten - dass es keine festen Regeln gibt. Das Ziel der KMS-Ausbildung ist, ein Gefahrenradar für Konfliktsituationen zu entwickeln und körperlich wie auch mental bereit zu sein.

Zulassung zum KM-Women Protect Kurs

- A) mind. 18. Altersjahr vollendet
- B) keine Vorstrafen wegen Gewalt- oder Kapitalverbrechen
- C) Nicht korrekte Angaben bezüglich Alter oder verheimlichen von Vorstrafen haben den Ausschluss vom Kurs zur Folge

Kursort: Judo Schule Nippon Basel
Blotzheimerstrasse 68, 4055 Basel

Kurskosten: CHF 150.-- (Frühbucherrabatt bis 19.09.19, abzüglich CHF 30.-- auf die Kurskosten)
Die Kurskosten sind vor Kursbeginn zu bezahlen.

Kleidung: Trainer, T-Shirt, etc.

Anmeldung: Bei **Krav Maga Self Protect** (Adresse siehe Anmeldung) oder per Fax.
Es werden nur schriftliche Anmeldungen mit KMS Anmeldetalon berücksichtigt.
Anmeldetalon anfordern oder unter www.kravmaga-basel.ch ausdrucken.

Auskünfte: Tel. 061 / 902 03 02 oder unter Tel. 061 / 921 61 55 / FAX 933 04 18

