

# Krav Maga

## Eigenschutz & Fitness ab 18!

**Anfängerkurs** 14.02. – 28.03. 2018  
8 Lektionen mit Theorie & Praxis  
**Pfefferspraykurs** 04.04.2018  
3 Stunden Theorie & Praxis

[www.kravmaga-brig.ch](http://www.kravmaga-brig.ch)

**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. Das Erfolgsrezept von KMS liegt in der Einfachheit der Techniken. Mit einer Krav Maga Ausbildung haben auch körperlich schwächere Personen in Konfliktsituationen eine realistische Chance

Lernen Sie sich zu schützen, entwickeln Sie Ihr Gefahrenradar, steigern Sie Ihre Fitness und mentale Stärke. Jede Trainingslektion folgt dem Motto der 3 L (**L**eisten, **L**achen & **L**ernen).

Das KMS Center Brig startet am 14. Februar 2018 einen **Anfängerkurs mit 8 Lektionen** in Brig. Im Anschluss daran findet ein **3-stündiger Pfefferspraykurs** statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Anfängerkurses.



### **Anfängerkurs:**

14.02. – 28.03.2018, 18.30-19.30 Uhr

### **Pfefferspraykurs:** Mittwoch

04.04.2018, 18.30-21.30 Uhr

**Kursleitung:** Olivier Summermatter, KMS  
Advanced Instruktor, Karate 2. Dan

**Kursort:** Turnhalle OMS St. Ursula, Alte  
Simplonstrasse 42, 3900 Brig

### **Kosten:**

Anfängerkurs CHF 150.-

Pfefferspraykurs CHF 70.-

**Anmeldung:** Anmeldetalon ausdrucken und  
zurück senden: Krav Maga Brig, Riedbach-  
strasse 15, 3900 Brig.

Es werden nur schriftliche Anmeldungen be-  
rücksichtigt.

**Auskünfte:** Tel. 076 560 38 83

E-Mail: [olivier.summermatter@gmx.ch](mailto:olivier.summermatter@gmx.ch)

[www.kravmaga-brig.ch](http://www.kravmaga-brig.ch)

Die Anmeldefrist ist der 12. Februar 2018

### **Am Kurs teilnehmen kann wer:**

- mindestens das 18. Altersjahr vollendet hat;
- nicht wegen Gewalt- oder Kapitalverbrechen vorbestraft ist (ein aktueller Strafregisterauszug bzw. ein polizeiliches Führungszeugnis kann von KMS CH jederzeit verlangt werden).

# Programm

## KMS Trainingscenter Brig Anfängerkurs Frühling 2018



|               |   |   |
|---------------|---|---|
| Kursort:      | Turnhalle Oberwalliser Mittelschule St. Ursula, Alte Simplonstrasse 42, 3900 Brig |   |
| Kursprogramm: | <b>Mittwoch 14. Februar 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr                             | - Grundstellungen / Distanzen<br>- Einfache Handbefreiungen<br>- Theorie Krav Maga                                |
|               | <b>Mittwoch 21. Februar 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr                             | - Repetition Lektion 1<br>- Handballenschläge<br>- Befreiung gegen Würgeangriffe<br>- Theorie Notwehrrecht        |
|               | <b>Montag 26. Februar 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr                               | - Repetition Lektion 2<br>- Boxtechniken  |
|               | <b>Mittwoch 28. Februar 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr<br>19.30 – 20.30 Uhr        | - Repetition Lektion 3<br>- Blocktechniken<br>- Theorie Gewaltprävention  |
|               | <b>Mittwoch 07. März 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr                                | - Repetition Lektion 4<br>- Bein- & Knieschläge   |
|               | <b>Mittwoch 14. März 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr<br>19.30 – 20.30 Uhr           | - Repetition Lektion 5<br>- Verhalten am Boden und Tritttechniken<br>- Befreiung aus Bodenlage<br>- Stressparcour |
|               | <b>Mittwoch 21. März 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr                                | - Repetition Lektion 6<br>- Abwehr gegen Stockangriffe  |
|               | <b>Mittwoch 28. März 2018</b><br>18.30 – 19.30 Uhr                                | - Repetition Lektion 7<br>- Abwehr gegen Angriffe mit einem Messer  |
| Bekleidung:   | Trainingsanzug, T-Shirt & Hallenschuhe (Turnschuhe mit nicht-markierenden Sohlen) |   |
| Versicherung: | Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerin                                 |   |
| Kosten:       | Die Kosten für Anfängerkurs betragen Fr. 150.-. (exkl. Pfefferspraykurs).         |   |

## Pfefferspraykurs

|   |  |
|---|--|
| <b>Mittwoch 04. April 2018</b><br>18.30 – 21.30 Uhr | - Wirkung und rechtliche Grundlagen<br>- Schritttechnik ohne Spray<br>- Trockentraining mit Spray ohne Inhalt<br>- Übungen mit Trainingsspray, ziehen unter Stress<br>- Situationentraining mit verbaler Unterstützung |
|---|--|

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Anmeldung:</b>  | Für diesen Kurs ist eine <b>separate Anmeldung</b> erforderlich   |
| <b>Bekleidung:</b> | Alltagsbekleidung, Turnschuhe mit nicht-markierenden Sohlen und wasserfeste Jacke oder altes Oberteil   |
| <b>Kosten:</b>     | Fr. 70.- (Im Preis imbegriffen sind sämtliche Unterrichtsmaterialien, sowie ein Übungsspray zu möglichst realitätsnahem Training)<br>Am Kursende haben Sie die Möglichkeit einen Spray für Ihren persönlichen Gebrauch zu bestellen. Kosten ca. Fr. 40.- bis Fr. 60.- (inkl. Versand mit Rechnung ca. 1 Woche später) |

Die Anmeldung ist verbindlich und bis zum Montag 12 Februar 2018 an folgende Adresse zurück zu senden. Bei unbegründetem Nichterscheinen werden 50% der Kurskosten verrechnet.

Olivier Summermatter, KMS Trainingscenter Brig, Riedbachstrasse 15, 3900 Brig  
E-Mail: [olivier.summermatter@gmx.ch](mailto:olivier.summermatter@gmx.ch) / [www.kravmaga-brig.ch](http://www.kravmaga-brig.ch)