



## **Selbstverteidigungskurs für Erwachsene**

### **Inhalt unseres Crash-Lehrgangs:**

- Mit welchen Angriffen kann Frau oder Mann rechnen
- Richtiges Auftreten nach dem Motto “weg von der Opferrolle“
- Üben einfacher, aber effizienten Befreiungs- und Schlagtechniken
- Einsatz von Alltagsgegenständen und **Handhabung von Pfefferspray**

**Ausserdem:** Schlagkraftauswertung mit einem elektronischen Schlagpolster

**Zielgruppe:** Ab 16 Jahre, Sportlichkeit ist keine Voraussetzung!

**Datum:** 5x mittwochs, vom 14. Febr. bis zum 20. März 2024

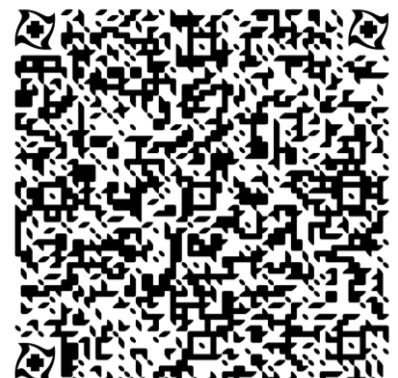
**Zeit:** 19.30 bis 21.00 Uhr

**Ort:** Untergeschoss der grossen  
Mehrzweckhalle Kriessern

**Kosten:** CHF 110.- (inkl. Abschlussgeschenk)

**Anmeldung:** Benno Britt, Tel. 078 811 78 72  
oder [benno.britt@karate-rheintal.ch](mailto:benno.britt@karate-rheintal.ch)

**Scan mich**



Weitere Infos: [www.karate-rheintal.ch](http://www.karate-rheintal.ch)

