



KRAV MAGA Self Protect ab 18 Jahren



„Krav Maga Self Protect“ (KMS) ist ein hoch modernes, äusserst effizientes und praxisbezogenes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen. Das Erfolgsrezept liegt in der Einfachheit der Techniken, um auch un- oder wenig trainierte Frauen und Männer jeden Alters innerhalb kürzester Zeit auf ein hohes Niveau der Selbstverteidigung zu bringen. Natürliche Reflexe des Körpers werden geweckt und geschult – mit

dem Ziel, den Gefahrenradar für Konfliktsituationen zu entwickeln und körperlich wie auch mental bereit zu sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedoch dürfen keine Vorstrafen wegen Gewalt- und Kapitalverbrechen bevorstehen!

Einführungskurs ab Mi 25.05.05 – Mi 22.06.05

5 Lektionen Fr. 90.-

Langnau: Mittwoch, 20.00h – 21.15h

in der Karateschule Hohgantweg 2,

3550 Langnau, vis-à-vis Bahnhof

Anmeldung erforderlich!

Unsere Adresse & Informationen:

Thomas Hertig 5. Dan Karate SKV und KMS Instruktor

Panoramaweg 8, 3672 Oberdiessbach

Tel. 031 771 38 68 / 079 334 51 70

Fax: 031 771 38 66 / Email: thomas.hertig@skas.ch