

Seminar Selbstverteidigung mit Pfefferspray



Donnerstag 4. März 2010

20.30 Uhr- ca. 22.00 Uhr

Taekwon-Do Budocenter Schiabach

**Dieser 2 stündige Kurs wird speziell für
Mitglieder von Taekwon-Do International
Switzerland (Taekwon-Do Davos und Landquart,
Taekwon-Do Aerobik, Yoga und Taj Chi) und
Angehörige durchgeführt.**

Mindestalter laut Gesetz 18 Jahre!

Unkostenbeitrag (Trainingspray) : Mitglieder 10.—sFr.
Angehörige 15.—sFr.

Im Anschluss kann ein Pfefferspray für nur 27.—sFr./Stk.
Selbstkostenpreis gekauft werden.

Instruktor Fadri Erni

Instruktor Matthias Hoppeler

Ziel des Kurses: Theorie und Handhabung des OC-
Abwehrsprays (Pfefferspray).

Ablauf:

- Begrüssung, Einführung Theorie Pfefferspray
- Üben mit Inert-Trainingspray
- Deeskalation und Verhalten
- Pfeffersprayanwendungen



Angeschlossen an

