

Wer leitet den Kurs?

Unsere Kurs-Instruktoren haben alle jahrelange Kampfsport-Erfahrung und unterrichten zT. schon seit Jahrzehnten Karate und Selbstverteidigung. Verteidigungs- und Angriffstechniken aus traditionellen Kampfsport-Arten wie Karate sowie Fachwissen aus der Personenschutzbranche und kantonalen Polizei-Ausbildung fliessen hier zusammen. Unseren InstruktorInnen ist es ein wichtiges Anliegen, den Kurs so gewinnbringend wie möglich für jeden einzelnen Teilnehmer zu gestalten.



Philipp Imboden

- Karate seit 1996
- Träger 1. Dan (Schwarzgurt)
- Absolvent Polizeischule Kt. Zürich, Flughafenpolizist 2001-'08
- Instruktor Selbstverteidigung KAPO ZH
- Kenntnisse in Kung-Fu, Eskrima + Personenschutz

Tel. 027 923 29 00
Mob. 079 707 87 56
Mail philipp@kcv.t.ch



Roland Stocker

- Karate seit 1999
- Träger 2. Dan (Schwarzgurt)
- Trainer Karate-Club Visp

Tel. 027 923 65 06
Mob. 079 433 45 16
Mail roland@kcv.t.ch



Anmeldung und weitere Informationen:

Sollten Sie Fragen zum Selbstverteidigungskurs haben oder sich gerne konkret anmelden wollen, so wenden Sie sich bitte an eine der untenstehenden Personen:

Philipp Imboden
Gliserallee 170
3902 Brig-Glis

Tel. 027 923 29 00
Mob. 079 707 87 56
Mail philipp@kcv.t.ch

Daniel Rohner
Kleegärtenweg 12
3930 Visp

Tel. 027 946 70 35
Mob. 078 715 70 35
Mail dany@kcv.t.ch

www.kcv.t.ch

Wo findet der Kurs statt?

Der Kurs findet im Trainingslokal des Karate-Clubs "Visp-Tärbinu" an der Kantonsstrasse (Allmei - alte Milchzentrale) in Visp statt.



Grundkurs "Effektive Selbstverteidigung"



Effektive Selbstverteidigung

Gewalt ist ein gesellschaftliches Problem, mit dem wir in zunehmendem Mass konfrontiert werden. Kaum ein Tag, an dem man nicht in irgend einer Zeitung von einem gewaltsamen Übergriff liest. Manch einer fühlt sich angesichts dieser Entwicklung unsicher und eingeschüchtert.

Das muss nicht sein! Mit einigen grundlegenden Techniken in Selbstverteidigung ist es möglich, sich bei einem Angriff effektiv zur Wehr zu setzen und so Schlimmeres zu verhindern. Im Selbstverteidigungskurs lernen Sie, ...

- ... wie Sie Ihre Angst überwinden können
- ... wie Sie einem Angreifer mit Selbstvertrauen entgegenreten und sich damit schützen können
- wie Sie sich im Fall eines gewaltsamen Übergriffs unter Zuhilfenahme einfacher Techniken effektiv zur Wehr setzen können.

**NIEMAND MUSS EIN OPFER SEIN -
LERNEN SIE, SICH ZU WEHREN!**



An wen richtet sich der Kurs?

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeglichen Alters **ab 14 Jahren**. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten notwendig. Da jeder mit Gewalt konfrontiert werden kann, ist der Kurs auch bewusst so ausgelegt, dass jeder daran teilnehmen kann. Anhand konkreter Alltags-Situationen, die beispielhaft beschrieben werden, lernen die Teilnehmer, wie sie sich angemessen wehren können.

Damit jeder einzelne Teilnehmer optimal, persönlich und individuell betreut werden kann, ist die Teilnehmerzahl des Kurses beschränkt.



Die 3 W's: Was? Wann? Wieviel?

"Was muss ich mitnehmen?"

Am besten kommen Sie im Turn-Tenue (T-Shirt / Trainings-Anzug o.ä.). Im Trainingslokal stehen Umkleidekabinen und Duschen bereit, um sich nach den Lektionen wieder frisch zu machen.

"Wann findet der Kurs statt?"

Der Kurs findet **6x** jeweils am Dienstag-Abend von 19.00 Uhr - 20.30 Uhr statt. **Die Kursdaten: 29.10. / 05.11 / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.**

Da die einzelnen Lektionen z.T. auf einander aufbauen, empfehlen wir Ihnen, möglichst an allen Abenden teilzunehmen - der Gewinn für Sie persönlich wird dadurch grösser sein.

"Wieviel kostet der Kurs?"

Der Kurs kostet insgesamt **Fr. 120.- pro Teilnehmer** ohne Anspruch auf Rückerstattung bei einem nur teilweisen Besuch der Lektionen. Das Kursgeld kann vor Ort am 1. Abend bar bezahlt werden. Sollte jemand nach dem Kurs Interesse an einer Mitgliedschaft im Karate-Club "Visp-Tärbinu" haben, rechnen wir die Kursgebühr selbstverständlich an den Mitgliederbeitrag an.

