

Neu: Krav Maga und Pfeffer-sprayausbildung in Davos

P. Krav Maga Self Protect (KMS), ist ein neuzeitliches und äusserst effizientes Selbstverteidigungssystem, das in der Schweiz bei Privatpersonen wie auch bereits bei diversen Behörden (Polizei, Sicherheitsdienste) unterrichtet wird.

Das Erfolgsrezept von KMS 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. Weitere Merkmale dieses Systems sind der direkte Weg zum Gegner unter Nutzung der natürlichen Reflexe des Körpers und dem grossen Unterschied zu andern Kampfsportarten - es gibt keine fixen Regeln. Das Ziel der KMS-Ausbildung ist, ein Gefahrenradar für Konfliktsituationen zu entwickeln und körperlich wie auch mental bereit zu sein.

Fadri Erni (Krav Maga Selfprotect Instruktor und Taekwon-Do-Schwarzgurt 4.Dan) unterrichtet dieses effiziente Selbstverteidigungssystem der israelischen Polizeibehörden und des israelischen Militärs neu in Davos. Die Kurseinheiten finden im Taekwon-Do Budo-Center Schiabach statt. Ab dem 18. Altersjahr ist man zum Kurs zugelassen.

KMS Einsteigerkurs in Davos

Samstag, 1. Oktober, von 09.00-11.00 h
Freitag, 7. Oktober, von 19.30-20.45 h
Freitag, 14. Oktober, von 19.30-20.45 h
Freitag, 21. Oktober, von 19.30-20.45 h
und Samstag, 29. Okt., von 09.00- 12.00 h.
Total: 6 Lektionen à 75-90 Minuten

Am Freitag, 9. September findet im Budo-Center Schiabach ausserdem ein Kurs in der Handhabung des Pfeffersprays statt. Der Kurs dauert von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Infos: Tel. 079 309 93 60 oder kravmaga-davos@gmx.net



Taekwon-Do für 5- bis 8-jährige Kinder

P. «Little Ninjas» ist ein weiteres Angebot vom Taekwon-Do Davos für die Kleinsten der Gesellschaft.

Kinder von 5 bis 8 Jahren können in diesem Programm grundlegende Techniken des Taekwon-Do erlernen. Den Kindern kommt dieses spassige Training im Kindergarten und später in der Schule zugute, weil sie lernen, genau zuzuhören, Aufgaben genau und diszipliniert auszuführen. Disziplin ist die Grundlage vom Taekwon-Do. Die Little Ninjas lernen, das Beste aus sich her-

auszuholen, ebenso erfahren sie, wie wichtig es ist, eine Gruppe zu sein, die zusammenhält. Weitere Lernbereiche sind das Verhalten gegenüber fremden Menschen, richtiges Verhalten im Strassenverkehr, wie gehe ich mit Kameraden um, die mich provozieren wollen und vieles mehr.

Auch bei den Kindern ab 8 Jahren und den Erwachsenen Frauen und Männer starten ist Taekwon-Do Davos in die neuen Kurse gestartet.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und

der Einstieg ist jeweils zweimal pro Jahr möglich, August und Januar. Das Programm mit den Little Ninjas findet jeweils am Mittwoch, ab 16:30 Uhr statt. Probelektionen sind jederzeit möglich.

Valentina Vanicelli und **Sandra Camenisch** freuen sich auf zahlreiche Anmeldungen. Anmelden unter: sandra.camenisch@gmail.com oder über Telefon 079 460 87 14.

Weitere Infos auch unter: www.taekwon-do.ch