



Selbstverteidigungskurs

FRAUENVEREIN
KNUTWIL - ST. ERHARD

Selbstverteidigung – sicher auftreten, richtig reagieren!

Du möchtest dich im Alltag sicherer fühlen und im Ernstfall wissen, was zu tun ist? An vier Freitagabenden in Folge lernst und übst du einfache, praxisnahe Möglichkeiten, dich zu schützen und in herausfordernden Situationen selbstbewusst zu reagieren.

Durch das regelmässige Training kannst du das Gelernte von Woche zu Woche festigen, vertiefen und sicherer anwenden.

Wann: Freitag, 06. November 2026
Freitag, 13. November 2026
Freitag, 20. November 2026
Freitag, 27. November 2026

Wo: Krav Maga Center Sursee, Allmendstrasse 11, 6210 Sursee.

Zeit: Jeweils ab 20:00 bis 21:15 Uhr

Kosten: 110.- Fr. für 4 Abende (Nichtmitglieder 115.- Fr.)
Wer sich nach dem Anmeldeschluss abmeldet, ist für eine Ersatzperson besorgt
oder zahlt die vollen Kosten für den Anlass.

Anmeldung: bis Sonntag, 3. Oktober 2026 an Rebekka Kohli
E-Mail: rebekka.kohli@bluewin.ch
oder What's App: 076/342'31'22

Bei unseren Anlässen erstellen wir Fotoaufnahmen u.a. für unsere Homepage. Solltest du mit der Veröffentlichung nicht einverstanden sein, gib uns bitte vorgängig Bescheid.

Wir freuen uns auf viele interessierte Frauen und sind gespannt auf einen lehrreichen und abwechslungsreichen Kurs!

Vorstand Frauenverein Knutwil-St. Erhard

