

# Selbstverteidigung in Interlaken

Krav Maga Self Protect / KMS  
Selbstschutz



**Einführungskurs ab 06.03.2018**  
für Männer und Frauen ab 18 Jahren  
5 Lektionen jeweils Dienstag 20.15 – 21.30

**Kosten:**  
Fr. 100.--

**Kursleitung:**  
Veronika Horne, 5. Dan Karate, Leiterin des  
KMS Center und der Someibukan  
Karateschule Interlaken, J+S Expertin

**Kursort:**  
Someibukan Karateschule, im Moos 16,  
3800 Interlaken

**Teilnahmeberechtigung:**  
keine Altersgrenze nach oben  
keine Vorkenntnisse notwendig  
keine Vorstrafen wegen Gewaltdelikten

**Anmeldung:**  
Krav Maga Self Protect Schule Interlaken  
im Moos 16, 3800 Interlaken  
079 488 29 63  
veronika.horne@tcnet.ch  
[www.someibukan.ch](http://www.someibukan.ch)



## Was ist Krav Maga Self Protect?

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. Giuseppe Puglisi, ehemaliger Ausbilder und Angehöriger von Spezialeinheiten bei der Polizei und dem Militär, hat das ursprüngliche Krav Maga sowie eine Weiterentwicklung dieses Systems von israelischen Polizei- und Militärausbildern gelernt. Da ihm aber dieses konventionelle Training für die Zivilisten- und Behördenausbildung - für europäische Verhältnisse - nicht angepasst erschien, hat er das System modifiziert und das praxisorientierte und hoch effektiv erprobte Krav Maga Self-Protect (KMS) entwickelt. Krav Maga Self-Protect ist eine Selbstverteidigungsmethode für Zivilpersonen zum Zwecke des Selbstschutzes oder in erweiterter Form ein probates Einsatzmittel für Polizei-, Militär- und Spezialeinheiten.

Das Erfolgsrezept von KMS liegt in der Einfachheit der Techniken, welche es auch un- oder wenig trainierten Frauen und Männer jeden Alters ermöglicht, dieses System zu erlernen. Das Ziel der KMS-Ausbildung ist es, ein Gefahrenradar für Konfliktsituationen zu entwickeln und körperlich wie auch mental bereit zu sein. Dies macht Krav Maga Self-Protect zu einem praxisbezogenen Selbstverteidigungssystem, das das Überleben bei einem gefährlichen Angriff nicht dem Zufall überlässt.

