

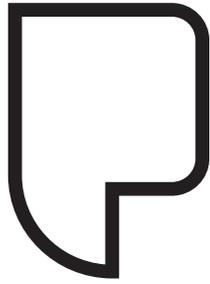
Pro Audito Berner Oberland



Selbstverteidigung im Seniorenalter und / oder Pfefferspraykurs

Am Vormittag lernen Sie anhand von Fallbeispielen und praktischen Übungen, wie Sie sich trotz körperlicher Unterlegenheit mit minimalem Aufwand aus einer heiklen Situation befreien können. Am Nachmittag lernen Sie anhand von Theorie und praktischen Übungen den Umgang mit Pfefferspray. Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene!

- Modul 1 08.30 h – 11.30 h – Selbstverteidigung: Theorie und praktische Übungen, Fragen
- Modul 2 13.30 h - 16.30 h - Pfefferspray, Theorie, Praxis, Vorführung
- Datum: Samstag, 28. Oktober 2023
- Ort: Übungslokal Samariter Thun beim Schönau-Schulhaus in Thun
- Kosten: **Modul 1 Selbstverteidigung** (ohne Mittagessen)
Fr. 130.00 für Mitglieder von Pro Audito Berner Oberland und Bern
Davon übernimmt dein Pro Audito Verein Fr. 30.00.
Fr. 270.00 für Nichtmitglieder
- Modul 2 Pfefferspray** (ohne Mittagessen)
Fr. 160.00 für Mitglieder von Pro Audito Berner Oberland und Bern
Davon übernimmt dein Pro Audito Verein Fr. 30.00.
Fr. 330.00 für Nichtmitglieder



Pro Audito Berner Oberland

Kombination Modul 1 und Modul 2

(inklusive Mittagessen)

Fr. 220.00 für Mitglieder von Pro Audito Berner Oberland und Bern
Davon übernimmt dein Pro Audito Verein Fr. 50.00.

Fr. 450.00 für Nichtmitglieder

Verpflegung: Pausenkaffee und alkoholfreie Getränke sind inklusive

Anmeldung: Aus organisatorischen Gründen brauchen wir die **verbindliche Anmeldung** bis **spätestens am 25. Oktober 2023** an
Monika Meyer, Nünenenstrasse 34, 3600 Thun - 079 391 68 60
monika.meyer@momelu.ch

Versicherung Ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns auf unterhaltsame, lehrreiche Stunden mit euch.

Freundliche Grüsse

 **Pro Audito
Berner Oberland**

Monika Meyer