



Gemeinde Pfatten  
Comune di Vadena

# Corso di Difesa Personale Selbstverteidigungskurs

con **Silvana Vetere**  
istruttrice qualificata  
**Krav Maga**  
mit **Silvana Vetere**  
qualifizierter  
Trainerin **Krav Maga**

**Il Comitato Pari Opportunità di Vadena**  
Vi invita a partecipare a un corso  
gratuito di difesa personale.  
Un'occasione per imparare tecniche di  
sicurezza e gestione dello stress in un  
ambiente inclusivo.

**Das Komitee für Chancengleichheit von Pfatten**  
lädt Euch herzlich zu einem kostenlosen  
Selbstverteidigungskurs ein. Eine Gelegenheit,  
Sicherheitstechniken und Stressbewältigung in  
einem integrativen Umfeld zu erlernen.



**Quando / Wann:**  
**Ogni mercoledì / Jeden Mittwoch**  
**Maggio / Mai: 06, 13, 20, 27**  
**Giugno / Juni: 03**

**Orario / Uhrzeit: 19:40 – 20:40**

**Iscrizioni / Anmeldung**

**Partecipazione gratuita / Kostenlose Teilnahme**

**Posti limitati / Begrenzte Teilnehmerzahl: Max. 15**

**Priorità / Priorität: Residenti di Vadena / Ansässige in Pfatten**

**Info & Contatti: 338 3904241 | 340 2308167**