

Realistische Selbstverteidigung - Krav Maga für Erwachsene

Kursnummer	262GF0045
Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	4 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
Gebühr	45,00 €
Teilnehmer	5 - 8
Kursleitung	Dennis Schulz

Kursbeschreibung allgemein:

Bei dem Kurs „Realistische Selbstverteidigung - Krav Maga“ handelt es sich um ein Einsteigerprogramm, das die Grundlagen von Selbstverteidigung im Alltag schafft. Unterrichtet werden effektive, realitätsnahe Techniken im Umgang mit Gefahrensituationen, denen wir im normalen Leben begegnen können.

Ziel des Kurses:

- Erhöhung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit der Teilnehmer*innen durch Vermittlung von konkreten Selbstverteidigungs-Techniken
- Verhältnismäßiger Umgang mit unterschiedlichen („harmlosen“ bis gefährlichen) Konfliktsituationen
- Sensibilisierung der Teilnehmerinnen & Teilnehmer für potentielle Gefahren im Alltag
- Klare Kommunikation in Gefahrensituationen

Konkrete Inhalte:

- Befreiungs-Techniken aus Griffen, Schwitzkästen und Würgegriffen
- Abwehr von Schlägen und Tritten
- Fallschule und Selbstverteidigung aus der Bodenlage
- Umgang mit Messer-Bedrohungen
- alle Techniken im Kontext von Verhältnismäßigkeit und Realitätsbezug

Methoden:

- Technik-Training mit einem Trainingspartner und Körperkontakt
- Learning-By-Doing: 10% theoretische Erklärung, 90% praktisches Ausprobieren

Alle Techniken stets unter Anleitung des Trainers.

Mitzubringen:

Bequeme Sportkleidung und Getränk

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
22.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
29.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
06.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03