

Schnupper-Workshop Krav Maga

Einführung in Konzept, Prinzipien und Techniken der Selbstverteidigung

Am Samstag 20.05.2023

von 15.00 bis 18.00 Uhr

In Kooperation mit dem SV Fellbach

Sportzentrum Loop

Bühlstr. 145

70736 Fellbach

Der Workshop ist offen und nicht nur für Mitglieder des SV Fellbach



Behandelte Themen:

- Verhalten im Alltag (Mindset)
- Frühe Erkennung von Gefahrenlagen und Eigenheiten der Vorkampfphase
- Eigenheiten des Täter-Opferverhältnis
- Stressbedingte Körperreaktionen

Vermittelte Techniken:

- Wahrung und Einforderung der Distanz
- Kontaktmanagement
- Einsatz einfacher und starker Schlagtechniken
- Angriffsziele am Körper Dirty Tricks
- Befreiung aus Griffen
- Verteidigung gegen Schläge
- Arbeiten unter Druck mit den erlernten Techniken

Teilnahmevoraussetzung:

Vorkenntnisse sind nicht nötig, jedoch ist zur Planung eine Anmeldung notwendig!

Kursleitung:

Michael Eimer , Krav Maga Full Instructor KMU &

Jürgen Oesterle , Krav Maga Full Instructor KMU

Anmeldung bitte an:

info@kravmaga-selbstverteidigung.com

oder

Telefonisch/ Whats App an : +49172 4675577

