

## Selbstverteidigungssystem - I.S.D. Krav Maga für Jugendliche

Selbstverteidigungssystem - I.S.D. Krav Maga für Jugendliche von 12 - 16 Jahren

Im I.S.D. (Israeli Self Defence) Krav Maga (hebräisch: Berührungskampf) werden die einfachen, natürlichen, instinktiven Reaktionen des Menschen in sinnvolle Techniken umgebaut. Dadurch ist I.S.D. Krav Maga relativ schnell zu erlernen. I.S.D. Krav Maga ist keine Sportart, sondern ein reines Selbstverteidigungs-System. Die richtige Reaktion unter Stress, sowie auch der Einsatz der richtigen Taktiken in Gefahrensituationen gehören zur Trainingsmethode. Das Ziel ist es, den Teilnehmern effektive und einfache Methoden beizubringen, um sich gegen Gewalt behaupten zu können. Das Training beinhaltet einen physischen (80%) sowie einen mentalen (20%) Teil. Inhalte sind: Prävention (Früherkennung und Vermeidung von gefährlichen Situationen, richtiges Verhalten bei Übergriffen) während des Angriffs (korrekte Technik zur Abwehr und Verteidigung, Erkennen von Fluchtwegen) nach dem Angriff (korrektes Verhalten nachdem der Angriff abgewehrt wurde). Bitte bringt Hallenschuhe, Getränk und Handtuch mit und tragt bequeme Kleidung. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleieraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Knebel, Sven
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 12.09.2020 - Sa. 12.09.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	33,60 € (25,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	11

Einzeltermine

12.09.2020

10:00 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum