

Selbstverteidigungssystem - I.S.D. Krav Maga

Selbstverteidigungssystem - I.S.D. Krav Maga

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%) wie aber auch 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). Dieser Kurs ist für Frauen und Männer ab 16 Jahren gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie Hallenschuhe mit, Getränk und Handtuch und tragen Sie bequeme Kleidung.

Dozent(en):	Knebel, Sven
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 23.11.2019 - Sa. 23.11.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	25,20 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

23.11.2019

10:00 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum