



Neuer Kurs beim TSV

Krav Maga/effektive Selbstverteidigung

Gewaltdelikte und körperliche Übergriffe nehmen im städtischen und im ländlichen Raum in den letzten Jahren kontinuierlich zu. Dabei erschreckt vor allem die zunehmende Brutalität der Täter, die oftmals auch vor dem Einsatz von Waffen nicht zurückschrecken, um ihre Ziele zu erreichen. Legale Hilfsmittel der Verteidigung wie (z. B. Pfeffersprays) bieten hier nur einen begrenzten Schutz und vermitteln ein falsches Sicherheitsgefühl. Aber wie kann ich mich denn schützen?

Eine sehr effektive Methode der Selbstverteidigung ist Krav Maga. Sie beinhaltet wirksame Nahkampftechniken, die im Zweifel Leib und Leben schützen. Bei aller Ernsthaftigkeit, die stets mit einer Angriffssituation und der Selbstverteidigung verbunden ist, macht es viel Spaß, in diesem Kurs die Wirksamkeit der Techniken kennenzulernen und zu testen. Die TeilnehmerInnen erkennen ihre persönliche Potenziale, haben schnelle Erfolgserlebnisse und können Gefahrensituationen in der geschützten Gruppe ausprobieren und meistern. In der Regel steigt das Selbstbewusstsein auch dadurch, dass man sich nicht ausgeliefert fühlt, sondern im Zweifelsfall adäquat agieren kann.

Der Kurs erfolgt barfuß. Kleidung: Jogginghose (ohne Reisverschlüsse), T-Shirt oder Sweat-Shirt

Anleiter: Rolf Buchholz: KRAV MAGA Full Instructor, KRAV MAGA Study Group Leader, Karate (1. Dan), Ju-Jutsu (2. Kyu) TOLPAR knife fighting system (Practitioner)

freitags
19:00 -20:30 Uhr
Wedeler TSV Halle

Weitere Infos unter und Anmeldung unter www.wedeler-tsv.de oder 04103/2200