



SELBSTSCHUTZTRAINING
DARMSTADT

Krav Maga 50+

Einführung in die taktische Selbstverteidigung



Die Zahl der Gewalttaten in Deutschland steigt stetig an. Viele Menschen haben Angst, Opfer einer Gewalttat zu werden, weil sie nicht wissen, wie sich wehren können. Stattdessen fangen sie an, ihr Leben ihren Ängsten und Befürchtungen unterzuordnen.

Lieber selbstbewusst und wehrhaft als ängstlich

In unserer unsicheren Welt ist es wichtiger denn je, sich selbst schützen zu können. Auch wenn dir noch nie etwas passiert ist, kannst du nicht davon ausgehen, das es so bleibt. Die Angst vor einem Übergriff begleitet dich weiterhin - und ein Leben in Angst ist kein Leben.





Selbstverteidigung ist niemals “out”

Selbstschutz und Sicherheit ist für alle Menschen gleichermaßen von Bedeutung, denn jeder Mensch verdient Schutz. Sein Leben und das seiner Familie zu beschützen ist die wertvollste Fähigkeit die man haben kann.

Wenn ich es nicht sehe, sieht es mich auch nicht

Zugegeben, Gewalt ist kein schönes Thema. Aber sie ist nun einmal Realität und sie verschwindet nicht, nur weil wir sie nicht sehen wollen.

Gewalt ist real und sie bevorzugt die, die unvorbereitet sind!



Was ist Krav Maga 50+ ?



Wir werden alle älter, gebrechlicher, geraten aus der Form. Unsere Prioritäten, Aufgaben und Herausforderungen ändern sich. Das einzige was sich niemals ändert, ist der Täter. Er ist immer jünger, größer, schwerer und stärker.

Das israelische Nahkampfsystem Krav Maga wurde von mir verschlankt und mit anderen hocheffektiven Elementen aus den Combatives und dem Sensheido ergänzt.

Damit ist es für jederman leicht und schnell erlernbar und bietet Schutz gegen die meisten Angriffe.

Aber auch hier gilt: einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht!





Also was
spricht
dagegen?

Ich bin zu alt

Wir werden alle älter, gebrechlicher, geraten aus der Form. Der Täter hingegen bleibt immer derselbe - jünger, größer, stärker. Gerade deshalb sollten wir vorbereitet sein.

Ich bin nicht sportlich genug

macht nix - Selbstverteidigung ist ja auch kein Sport, sondern besteht zu 80% aus Mindset, Achtsamkeit und Vermeidung. Die letzten 20% schaffst du spielend.

Ich bin zu frau

Nein, du bist nur zu lieb und nett. Lerne stattdessen, Grenzen zu setzen und durchzusetzen. Werde wehrhaft und don't be a nice Lady. Ich zeige dir wie es geht.

Eure Sicherheit = eure Verantwortung



Einführungskurs

In einem 4 stündigen Kurs stelle ich die wichtigsten Elemente der taktischen Selbstverteidigung vor.

- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Gewaltdynamik
- Grundprinzipien Krav Maga und Combatives
- Distanzen
- Prä-emption vs. Reaktion
- Offensiv vs. Reaktiv
- Schlagtechniken und Offensivtaktiken
- Krafterzeugung
- Befreiung aus diversen Griffen und Situationen
- u.v.m

Die Teilnahmegebühr beträgt 60€ pro Person



SELBSTSCHUTZTRAINING
DARMSTADT



www.selbstschutztraining-darmstadt.de



www.kravmaga50plus.de



info@selbstschutztraining-darmstadt.de



+49 1512 0554549