



Krav Maga Anfängerlehrgang



Theoretische und praktische Einführung in den Selbstschutz mit Videoanalyse und Theorieteil, auf Basis von Live Videos

Wann fängt eigentlich Selbstschutz an? Wenn die Faust oder der Tritt bereits unterwegs ist? Nein! Viel früher. Die Gefahr zu erkennen und Konzepte zu kennen um mit Gewalt umzugehen sind der Schlüssel um gesund nach Hause zu kommen. Diese Lehrgang richtet sich an Anfänger und Interessierte zum Thema Selbstschutz.

Im theoretischen Teil (ca. 1:15 Std) zeigen wir euch an Hand von Live Videos wie ihr sogenannte Indikatoren nutzen könnt, die einem körperlichen Angriff vorausgehen. Wir sprechen über Aggressortypen, sowie über die Rolle der Intuition und verschiedene Ansätze Gewalt im Vorfeld zu erkennen.

In dem praktischen Teil werden wir uns mit dem Schutz unseres Kopfes und realistischen Schlag- und Tritttechniken, die in Hochstressphasen abrufbar sind.

Wann:	Samstag, den 30. November 2019
Uhrzeit:	14-17 Uhr
Referent:	Maurizio Ferri, 4.DAN Ju-Jutsu, Krav Maga Expert 4,
Wo:	Thomaeum, Am Gymnasium 4, 47906 Kempen. Die Halle befindet sich auf der Ludwig Jahn Str. Höhe Hausnr. 11
Teilnehmer:	Ab 16 Jahren. Für Frauen und Männer geeignet! Bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht nötig.
Ausrüstung:	Trainiert wird in Sportsachen und Hallenschuhen.
Kosten:	20 EUR / Person
Infos :	www.krav-maga-team-niederrhein.com oder per email info@krav-maga-team-niederrhein.com
Anmeldung:	Bitte im Vorfeld unbedingt per Email anmelden unter Lehrgang@jckempen.de oder info@krav-maga-team-niederrhein.com
Wichtig:	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Krav Maga Team Niederrhein , sowie der Judo Club Kempen 1963 e.V. schließen jedwede Haftung aus.