

35 Jahre

SPORT-PARK
GROUP

VERTEIDIGE DICH!

Kurse für Selbstverteidigung

UNSER PARTNER:



DEFENCE4YOU
SELBSTVERTEIDIGUNG



Krav Maga

EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR DEN ALLTAG

Krav Maga ist ein modernes und praxisnahes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich für das Militär entwickelt wurde. Es kombiniert Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten, um schnelle, effiziente Reaktionen auf Bedrohungen zu ermöglichen.

Dabei spielt es keine Rolle, wie fit du bist oder welches Geschlecht du hast – Krav Maga ist für jeden geeignet und leicht zu erlernen. Es fokussiert sich auf realistische Szenarien, bei denen es um den Schutz deines Lebens und deiner Gesundheit geht.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Krav Maga stärkt nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Selbstbewusstsein.

ERLEBE DIE KRAFT DER SELBSTVERTEIDIGUNG MIT KRAV MAGA

Wenn du die effektivste Selbstverteidigung lernen willst, bist du hier richtig. Krav Maga ist realistisch, direkt und unkompliziert. Trainiere in einer motivierten Gruppe, werde stärker und selbstbewusster. Starte jetzt deine sichere Zukunft!

Intensivkurse

Kompakt und themenspezifisch

Unsere 3,5-stündigen Krav Maga Intensivkurse bieten dir die Möglichkeit, gezielt an verschiedenen Aspekten der Selbstverteidigung zu arbeiten. Jeder Kurs konzentriert sich auf ein spezifisches Thema. In kurzer Zeit erlernst du wertvolle Fähigkeiten, die deine Sicherheit und dein Selbstvertrauen stärken. Perfekt für alle, die fokussiert und effektiv trainieren möchten!

NUR
39€
PRO KURS

Krav Maga Basic

21.9.2024 | 10:00 – 13:00 Uhr | SPORT-PARK Elberfeld

9.11.2024 | 15:00 – 18:30 Uhr | SPORT-PARK Elberfeld

Selbstverteidigung geht jede(n) an! Du willst ein selbstbestimmtes Leben führen und ohne permanente Angst durchs Leben gehen? Du willst lernen dich gegen unrechtmäßige Angriffe zu verteidigen? Du willst kein wehrloses Opfer sein? Wenn du nur eine Frage mit „Ja“ beantwortest, ist dieses Seminar genau das Richtige für dich!

Krav Maga Knife & Pistol Defence (Basic)

5.10.2024 | 15:00 – 18:30 Uhr | SPORT-PARK Elberfeld

7.12.2024 | 15:00 – 18:30 Uhr | SPORT-PARK Elberfeld

In diesem Seminar beschäftigst du dich mit der Abwehr von Angriffen und Bedrohungslagen durch Messer und Pistole. Flucht ist immer die erste Option, wenn diese jedoch nicht möglich ist, bieten wir dir Handlungsmöglichkeiten für diese Extremsituation.

Deine Vorteile:

- ✓ Training von Krav Maga Profis
- ✓ keine Vorkenntnisse erforderlich
- ✓ Trainingsequipment inklusive
- ✓ maximal 40 Teilnehmer pro Gruppe

Jetzt
anmelden

Krav Maga Multiple Attacker

19.10.2024 | 15:00 – 18:30 Uhr | SPORT-PARK Elberfeld

In diesem Seminar zeigen wir dir, wie du dich auch gegen mehrere Angreifer effektiv verteidigen kannst! Oft stehen wir bei einem Angriff nicht nur einem Angreifer, sondern einer Gruppe gegenüber. Mit dem Wissen aus diesem Seminar erhöhst du deine Chancen und lernst dich auch gegen mehrere Angreifer effektiv zu verteidigen.

Verteidigung mit Alltagsgegenständen & Kubotan

02.11.2024 | 15:00 – 18:30 Uhr | SPORT-PARK Elberfeld

In diesem Seminar lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen Alltagsgegenstände zur Verteidigung zu nutzen. Schwerpunkt wird der Einsatz des „Tactical Pen“ (Kubotan) sein. Für die Dauer des Seminars wird dir die erforderliche Ausrüstung zur Verfügung gestellt.

Krav Maga Szenario

14.12.2024 | 15:00 – 18:30 Uhr | SPORT-PARK Elberfeld

In diesem Seminar lernst du verschiedene Szenarien kennen und wir schauen uns gemeinsam an, wie wir mit den verschiedenen Situationen umgehen können. Geringe Vorkenntnisse sind von Vorteil, beispielsweise der Besuch eines unserer Krav Maga Basic Seminare! Erforderliche (Schutz-) Ausrüstung wird von uns bereit gestellt, kann jedoch auch (sofern vorhanden) mitgebracht werden.

Modul-Workshop

Krav Maga Schritt für Schritt erlernen

Unser Krav Maga Modul-Workshop ist ideal für alle, die die Kunst der Selbstverteidigung systematisch und nachhaltig erlernen möchten. Der Workshop besteht aus 6 Modulen, die jeweils 1,5 Stunden dauern. Jedes Modul baut auf dem vorherigen auf und vertieft verschiedene Techniken und Konzepte der Selbstverteidigung.

NUR
59€
6 MODULE

Krav Maga Basic Seminar

5.9.+12.9.+19.9.+26.9.+10.10.+17.10.2024 | 19:30 – 21:00 Uhr
SPORT-PARK Elberfeld

Selbstverteidigung geht jede(n) an! Du willst ein selbstbestimmtes Leben führen und ohne permanente Angst durchs Leben gehen? Du willst lernen dich gegen unrechtmäßige Angriffe zu verteidigen? Du willst kein wehrloses Opfer sein? Wenn du nur eine Frage mit „Ja“ beantwortest, ist dieses Seminar genau das Richtige für dich!

Infos + Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Kurse erfolgt vor Ort in einem unserer Studios. Die Anmeldegebühr ist vorab und in bar zu zahlen. Alle Kurse erfordern ein Mindestalter von 16 Jahren. Bei Minderjährigen muss eine Teilnahmeerlaubnis einer erziehungsberechtigten Person vorliegen.

Bei Fragen sprich einfach einen Trainer oder eine Trainerin in unseren Studios an.



... enjoy the difference

www.sportpark.de