

20.03.2017

VHS: Selbstverteidigung "Krav Maga"

"Krav Maga" ist ein Selbstverteidigungssystem aus Israel und bedeutet übersetzt so viel wie "Kontaktkampf". Ein Kurs hierzu findet am Samstag, 1. April 2017, und am darauffolgenden Samstag an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen jeweils von 10.30 bis 14.30 Uhr im Raum 10 statt. "Krav Maga" nutzt die natürlichen Reaktionsmuster und Reflexe des Menschen. Dadurch ist es leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie aus unangenehmen Situationen herauskommen und sich verbal und körperlich verteidigen können. Das Ziel hierbei ist, schnell aus bedrohlichen Situationen heraus zu kommen und Distanz zu dem Gegenüber zu gewinnen.

Die Kursgebühr beträgt 34 Euro.

Mitzubringen sind Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de entgegen.