

C3114F Krav Maga - für Erwachsene Selbstverteidigung für Erwachsene ab 18 Jahren

Beginn	Sonntag, 05.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Iris Klein
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Krav Maga ist ein modernes, schnell erlernbares israelisches Selbstverteidigungssystem, das auf natürlichen Reflexen beruht. Krav Maga dient dem Zweck, sich und andere im Ernstfall effektiv zu verteidigen und aus der Gefahrenzone bewegen zu können. In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Eindruck und einen groben Überblick was Krav Maga leistet und Ihnen bieten kann. Von Prävention, über Sensibilisierung für Gefahren, Vermeidungsstrategien, Verteidigungstechniken gegen verschiedene Formen von Bedrohungen und Angriffen. In diesem Kurs können wir gemeinsam sowohl auf konkrete Fragestellungen, als auch auf die jeweils individuellen physischen Möglichkeiten eingehen. Neben den verschiedenen Selbstverteidigungstechniken spielt auch Fitness eine Rolle, natürlich im Rahmen der persönlichen Möglichkeit. Dieser Kurs ist für Erwachsene ab 18 Jahren. Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und ausreichend Getränke mitnehmen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
12.10.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19.10.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
26.10.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
02.11.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.11.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
23.11.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
30.11.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
07.12.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
14.12.2025	16:00 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)