

## D3114A Selbstverteidigungskurs für Kinder und Jugendliche Krav Maga für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	42,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Amir Gracic
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Der Krav Maga-Kurs für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ist ein Sicherheitstraining auf der Basis von Krav Maga. Krav Maga ist das taktische, israelische Nahkampf- und Selbstverteidigungssystem, mit dem Ziel der Vermeidung, Verteidigung und Beseitigung aller Arten von Gewalt und Angriffen. Krav Maga ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern hat als einziges Ziel, dem Trainierenden so schnell wie möglich die Mittel an die Hand zu geben, sich im Ernstfall erfolgreich zu verteidigen. Die körperliche Auseinandersetzung steht im Kurs nicht an erster Stelle, sondern die Prävention. Die in diesem Kurs vermittelten Strategien sowie das taktische Verhalten versetzen die Kinder selbst in die Lage, eine Gefahrensituation rechtzeitig einzuschätzen und dadurch im Ansatz zu vermeiden. Sollte es dennoch zu einem Übergriff kommen, so wird den Kindern im Kurs gezeigt, wie sie optimal reagieren können. Durch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten vermittelt dieser Kurs Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, das sich auch in alle anderen Lebensbereiche überträgt. Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.  
Keine Schülerermäßigung möglich.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)