

## A2611565 Female Ground Workshop Krav Maga – Selbstverteidigung am Boden

Beginn	Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lara Kloke
Kursort	, Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Aufbauworkshop Krav Maga, mit Schwerpunkt auf realistischen Situationen in Bodennähe. Trainiert werden Befreiungstechniken, taktisches Verhalten und mentale Stabilität. Der Workshop ist traumasensibel konzipiert und findet in sicherem Lernumfeld statt.

Sie sollten Vorkenntnisse in Krav Maga erworben haben, z. B. durch unsere Kurse oder Workshops für Einsteigerinnen.

Das Training steigert Selbstbewusstsein, Körperkontrolle, Koordination, Kraft und Ausdauer.

Für Frauen ab 16 Jahren.

Die Trainerin wird von zwei Begleithunden begleitet, die zwar nicht am Kursgeschehen teilnehmen, aber anwesend sind. Bitte beachten Sie dies bei Ihrer Buchung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.05.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9