

# Selbstverteidigungsseminar für Frauen

**KRAV MAGA**  
SELF DEFENSE

**Wann: 14.11.2026 – 11 Uhr bis 16 Uhr**  
**Wo: Tanzschule JDS Vaihingen/Enz**  
**Kosten: 60€**



## Selbstverteidigung für Frauen

Wir vermitteln u.a. speziell für Frauen und Mädchen entwickelte Befreiungs- und Fluchttechniken bei Bedrängungssituationen und Übergriffen auf engstem Raum (z.B. Parkplatz, Diskothek, Wohnung, Aufzug, ... etc.). Du lernst, Konfrontation mit alkoholisierten und Schmerz unempfindlichen Angreifern zu beenden, gewalttätige Übergriffe, die im urbanen Raum sehr wahrscheinlich sind, direkt zu stoppen und in Stresssituationen z.B. auf engstem Raum und bei Konfrontationen mit mehreren Personen handlungsfähig zu bleiben und zu entkommen.

- Abstandswahrung mit Folgeaktionen / Flucht oder Verteidigung
- Verteidigung gegen Schläge und Tritte, Effektive Schlag- und Trittkombis
- Gebrauch von Alltagsgegenständen als effektive Mittel zur Abwehr, Verteidigung am Boden

Einsatz des FIST Vollschutzanzuges. Erlernte Techniken können umgehend unter realen Bedingungen umgesetzt werden.



[www.kravmaga-vaihingenenz.de](http://www.kravmaga-vaihingenenz.de)

Krav Maga Center Vaihingen Enz | in der Tanzschule DLC | Planckstr. 5 | 71665 Vaihingen/Enz

E-Mail: [bernhardklaiber@web.de](mailto:bernhardklaiber@web.de)