



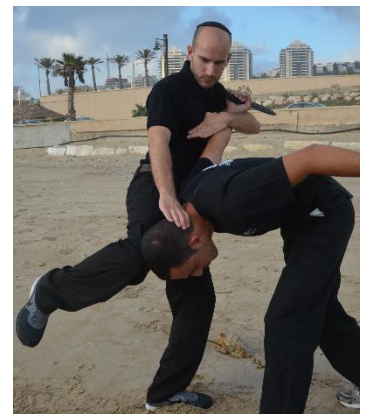
# Selbstverteidigung + Krav Maga Berlin/Werneuchen

## 02.06. – 04.06.23



Sensei  
Michael Bock  
Deutschland  
für SV

Sensei  
Ben Elharar  
Israel/Jerusalem  
für Krav Maga



**Freitag, 02.06.2023:**  
in Berlin

12629 Berlin, Mittenwalder Str. 5a (J. P. Oberschule)

18:00 – 20:00 Uhr

ab 14 Jahre Krav  
Maga

**Samstag, 03.06.2023:**  
in Werneuchen

16356 Werneuchen, Johann-De-Warnow-Straße 1

Walter-Krüger-Halle (Hangar 3)

**Vormittag**

09:00 – 10:30 Uhr Anfänger

6-13 Jahre SV

10:30 – 12:00 Uhr Anfänger

ab 14 Jahre SV

12:00 – 13:30 Uhr Fortgeschrittene

ab 14 Jahre SV

**Nachmittag**

14:30 – 16:00 Uhr Anfänger

ab 14 Jahre SV

16:00 – 17:30 Uhr Fortgeschrittene

ab 14 Jahre SV

**Sonntag, 04.06.2023:**  
in Werneuchen

09:00 – 10:30 Uhr Anfänger

6-13 Jahre SV

10:30 – 12:00 Uhr Anfänger

ab 14 Jahre Krav  
Maga

12:00 – 14:00 Uhr Fortgeschrittene

ab 14 Jahre Krav  
Maga

**Lehrgangsgebühr:**                    **SV:**                    **10€ Anfänger 6-13 Jahre**  
**20€ Anfänger + Fortgeschrittene ab 14 Jahre**  
**Krav Maga: 15€ für Freitag vor Ort**  
**15€ für Sonntag vor Ort**

**Veranstalter:**                    **Sportverein Rot-Weiß Werneuchen e.V.**

**Ausrichter:**                    **Abteilung Karate**

Anmeldung gerne vorab per mail oder vor Ort möglich.

Bei großen Gruppen bitte die Meldeliste nutzen und an [dbecker3wv@gmail.com](mailto:dbecker3wv@gmail.com) melden  
Ausschreibung + Anmeldebogen auf unserer Seite ([https:// karate.sv-rw-werneuchen.de](https://karate.sv-rw-werneuchen.de))

**Imbiss:**                                vor Ort

**Ausstattung:**                    Teilnahme in individueller Sportbekleidung

**Haftung:**                            der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung

**Achtung:** Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Teilnehmer bereit, dass Foto/Filmaufnahmen, die während der Veranstaltung gemacht werden, im Internet oder in der Presse veröffentlicht werden können. Alle persönlichen Daten werden nach dieser Veranstaltung gemäß den gesetzlichen Richtlinien vernichtet oder aufbewahrt.

**Informationen:**                    Doreen Becker            Tel.: 0179/1403241  
Jan Bösecke                    Tel.: 01577/6136606

### **KRAV – MAGA – Kampfkunst mit System und ihren Ausrichtungen**

Als realitätsorientiertes Selbstverteidigungssystem bietet das israelische Krav Maga (israelisch: Nahkampf) pragmatische Lösungen für alle denkbaren Angriffs- und Bedrohungssituationen durch einen oder mehrere, unbewaffnete oder bewaffnete Angreifer, nicht nur zur Verteidigung der eigenen Personen, sondern auch als Dritter.

Dabei orientiert sich das System an reflexbasierten, anpassungsfähigen und effektiven Techniken. Auf überflüssige und komplizierte Bewegungsabläufe wird dabei komplett verzichtet. Durch kontinuierliche Wiederholungen von Techniken, praktischen Übungen, Sparring und Situationstraining in realistischen Umgebungen werden die erlernten Fähigkeiten vertieft und automatisiert, sodass sie auch in Stresssituationen schnell abrufbar sind.

Diese Eigenschaften führten zum weltweiten Erfolg des Systems. Auf Basis der Erfahrungen und Anforderungen ziviler, polizeilicher und militärischer Bereiche entwickelte sich Krav Maga seit jeher zu einem vielschichtigen System mit unterschiedlichsten Anwendungsbezügen.