



## Modulausbildung Münchener Nahkampf / Krav Maga – Tage 2025

### Was und Wann?

Modul	Datum	Ort	Bemerkung	sonstiges
<b>Krav Maga Modul A1 (Basic)</b>	<b>01.02.25,</b> 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund, sonst keine Vorbedingung	<b>Min.</b> 10 Personen, <b>max.</b> 30 Personen
<b>Krav Maga Modul A2 (Basic)</b>	<b>15.02.25,</b> 10:00 - 14:30	Riemerling Krav Maga Southeast	Sportgesund, sonst keine Vorbedingung	<b>Min.</b> 10 Personen, <b>max.</b> 30 Personen
<b>Krav Maga Modul B Bodenkampf / Messerabwehr</b>	<b>22.02.25,</b> 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund, und Modul A absolviert	<b>Min.</b> 10 Personen, <b>max.</b> 30 Personen
<b>Military Krav Maga Modul M1/</b>	<b>22.03.25,</b> 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund und Modul A absolviert	<b>Min.</b> 10 Personen, <b>max.</b> 30 Personen
<b>Combat Fighting Modul C</b>	<b>05.04.25,</b> 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund und Modul A absolviert	<b>Min.</b> 10 Personen, <b>max.</b> 30 Personen
<b>Military Krav Maga Modul M2</b>	<b>28.06.25,</b> 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund und Modul A absolviert	<b>Min.</b> 10 Personen, <b>max.</b> 30 Personen
<b>Krav Maga VIP Protection Modul V Protect your family, friends, comrades</b>	<b>20.09.25,</b> 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund und Modul A absolviert	<b>Min.</b> 10 Personen, <b>max.</b> 30 Personen

**Kameradinnen und Kameraden, die max. Teilnehmerzahl ist skalierbar! Es stehen genügend Ausbilder zur Verfügung, falls mehr als 30 TN melden.**



## Was ist Krav Maga?

Krav Maga, hebräisch für Kontaktkampf, ist ein Konzept das es erlaubt Menschen, jeden Alters und jeden Geschlechts Fähigkeiten zur Selbstverteidigung zu vermitteln.

Im Krav Maga wird auf einfache Prinzipien und intuitive Bewegungsabläufe zurückgegriffen, die auch in Stresssituationen abrufbar und unter Druck einsetzbar sind.

Die Anzahl der Techniken wird deshalb im Krav Maga bewusst niedrig gehalten.

Die Techniken bauen auf einfachen natürlichen Reflexen auf und sind somit auch bei geringem Trainingsaufwand leicht zu behalten.

Krav Maga behandelt Bedrohungen und Übergriffe mit und ohne Waffen.

Jedoch wird keine große Unterscheidung zwischen einem bewaffneten und einem unbewaffneten Angriff gemacht: die Techniken sind vom prinzipiellen Vorgehen her gleich.

Krav Maga zeichnet sich durch Realitätsnähe aus.

Dies wird auch im Training deutlich, wenn nicht nur aus allen Lagen (liegend, stehend, sitzend), sondern auch unter verschiedensten Bedingungen (z.B. im Dunkeln, im Treppenhaus, auf dem Asphalt) trainiert wird.

Ein besonderer Schwerpunkt wird im Krav Maga auf das Trainieren unter starker körperlicher Anstrengung als Simulation der Stressbelastung eines Übergriffs, sowie das Training in gestellten Szenarios gelegt.

Krav Maga ist ein flexibles System, das ständig den Erfordernissen im zivilen und professionellen Bereich angepasst und für die Belange von Selbstverteidigung, Selbstschutz und Selbstbehauptung weiterentwickelt wird.

## Module - Beschreibungen

Siehe Anhang

### Wo?

- Turnhalle Fürst - Wrede – Kaserne, **Gebäude 7 (alle Module, ausser Basic Modul A2)**
- Krav Maga Southeast Riemerling (**nur Basic Modul A2**)

### Wer

- Kameradinnen und Kameraden VdRBw Landesgruppe Bayern



- Unbeordnete
- Beordnete
- Aktive
- Angehörige Behörden

### **Verpflegung**

Getränke / Snacks nach gusto bitte selbst mitbringen

### **Kosten**

70 EUR / Modul und Person

### **Voraussetzungen:**

- Sportgesund

### **Anzug mit Uniformtrageerlaubnis (UTE):**

- Feldhose
- Ringschuhe / Hallenschuhe
- Tiefschutz wird **wärmstens** empfohlen, kann für 21 EUR erworben werden, bitte bei Anmeldung angeben
- Mundschutz wird **wärmstens** empfohlen, kann für 7 EUR erworben werden, bitte bei Anmeldung angeben (Ausgabe der bestellten Ware dann Vorort)
- Bw – T- Shirt, oliv

### **Ansprechpartner**

- VdRBw Kreisgruppe München - Land
  - H d.R. Andreas Dorny  
andreasdorny@gmx.de  
mobil: 0172 788 96 90

### **Trainer Manuel Schwab / CV:**

[Instructor - Krav Maga \(krav-maga-se.rocks\)](http://www.krav-maga-se.rocks)

**Anmeldung** über Manuel Schwab – Krav Maga Southeast

[www.krav-maga-se.rocks/einsatzkrafte](http://www.krav-maga-se.rocks/einsatzkrafte)

### **Weitere Informationen über:**

[www.krav-maga-se.rocks](http://www.krav-maga-se.rocks)



[info@krav-maga-se.rocks](mailto:info@krav-maga-se.rocks)

bitte cc:

[andreasdorny@gmx.de](mailto:andreasdorny@gmx.de)

**Dringende Empfehlung zur Vorbereitung / Ertüchtigung auf die Ausbildung:**

5 Liegestütze.

10 Situps

15 Squats (Kniebeugen)

} **1Runde**

---

→ Dauer 5 Minuten so viele Runden wie möglich oder so lang wie möglich!!

→ Dazu 5km Dauerlauf beherrschen

→ Das Ganze 2-3 Mal pro Woche

→ Start: 4 Wochen vor Beginn Modul A

**Es gelten die AGB von Krav Maga South East:**

[AGB - Krav Maga \(krav-maga-se.rocks\)](http://krav-maga-se.rocks)



## Anhang (Beschreibung der einzelnen Module)

### Für alle Module gilt

Sie sollten mitbringen:

- Eine ausreichende Menge an Getränken, evtl. einen kleinen Snack für zwischendurch
- Saubere, nicht färbende Sportschuhe (möglichst mit heller Sohle)
- Uniform, (Normale, bequeme Sportkleidung) (eventuell ein T-Shirt zum Wechseln)
- Ausrüstung: Tiefschutz, Mundschutz (keine Pflicht)

Voraussetzungen:

- Reservist, Soldat, Polizist
- Sportlich belastbar

### **KRAV MAGA Modul A (ALPHA) 01.02.25 & 15.02.2025, 4 Stunden**

Das Modul- Alpha gibt einen tiefen Einblick in das Krav Maga Selbstverteidigungssystem und ist sowohl für Einsteiger und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Techniken und Prinzipien des Krav Maga und üben diese mit Ihnen ein. Weiterhin geben wir Ihnen Informationen zu den Themen Bereichen Notwehr und Rechtsprechung und vermitteln Ihnen praktische Verhaltensregeln.

Inhalt des Seminars:

Das Seminar gibt einen tiefen Einblick in das Krav Maga Selbstverteidigungssystem und ist sowohl für Einsteiger und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Techniken und Prinzipien des Krav Maga und üben diese mit Ihnen ein. Weiterhin geben wir Ihnen Informationen zu den Themen Bereichen Notwehr und Rechtsprechung und vermitteln Ihnen praktische Verhaltensregeln.

- Grundlegende Schlag- und Tritttechniken
- Verteidigungen gegen die am häufigsten vorkommende Angriffe (Würge-, Schlag- Tritt-, Umklammerungsangriffe)
- Rechtzeitiges Erkennen von und richtiges Verhalten in Gefahrensituationen
- Informationen zu Notwehr und praktische Verhaltensregeln
- Stress- und Szenario-Drills u.v.m.

Veranstaltungsort:

01.02.2025 Fürst-Wrede-Kaserne

15.02.2025 Krav Maga South East, Riemerling



### **KRAV MAGA Modul B (BRAVO) 22.02.2025, 4 Stunden**

Bei diesem Modul vermitteln wir Verteidigungstechniken gegen häufig auftretende, besonders gefährliche und fortgeschrittene Messerattacken und Bedrohungen. Wir trainieren mit farbmarkierenden Messern und Trainingsmessern, um simulierte Verletzungen sofort erfahrbar zu machen.

Befreiung aus verschiedenen Situationen am Boden unbewaffnet

Wir trainieren in hoher Intensität. Die von uns vermittelten Techniken werden weltweit verschiedenen Spezialeinheiten gelehrt.

Die Schwierigkeitsgrade werden den Fähigkeiten der Teilnehmer entsprechend angepasst.

Inhalt des Seminars:

- Abwehr gegen besonders gefährliche Messerattacken
- Verteidigung gegen verschiedene Formen von Bedrohungen mit Messern
- Verteidigung gegen Messerangriffe in schwierigen Settings: enge Räume, sitzende Position etc.
- Abwehrtechniken gegen mehrere Angreifer, die mit Stichwaffen bewaffnet sind
- Verteidigung gegen Messer auf dem Boden
- Verteidigung unbewaffnet aus der Bodenlage
- Schnelles Aufstehen
- Befreiung aus verschiedenen Situationen am Boden

Veranstaltungsort:

Fürst-Wrede-Kaserne

Uhrzeit: 10:00Uhr -14:30Uhr

### **KRAV MAGA Modul M1 (Mike 1) Grundlagen (MilKrav) 22.03.2025 (MILNahkampf) , 4 Stunden**

Das Modul M1 befasst sich mit Krav Maga als Soldat (Bewaffnet)

Inhalt des Seminars

- Abwehr gegen Messerattacken mit Gewehr / Pistole
- Verteidigung gegen verschiedene Formen von Angriffen mit Gewehr Pistole
- Verteidigung gegen Messerangriffe in schwierigen Settings: enge Räume, sitzende Position etc.
- Abwehrtechniken gegen mehrere Angreifer, die mit Stichwaffen bewaffnet sind
- Take down and Control des Angreifers

Sie sollten zusätzlich mitbringen:



Rucksack mit 3 St. PET Wasserflaschen á 1,5Liter

- wenn vorhanden Plate Carrier

Veranstaltungsort:

Fürst-Wrede-Kaserne

Uhrzeit: 10:00Uhr -14:30Uhr

### **KRAV MAGA Modul CF (Combat Fighting) 05.04.2025, 4 Stunden**

Inhalt des Seminars:

- Defending Common Strikes & Kicks
- Figthing Tactics
- Dirty Fighting Tactics
- Lightfight Training

Sie sollten zusätzlich mitbringen:

- Ausrüstung: Tiefschutz, Mundschutz, Boxhandschuhe min. 12oz, Schienbeinschoner, ggf. Boxbandagen,

Veranstaltungsort:

Fürst-Wrede-Kaserne

Uhrzeit: 10:00Uhr -14:30Uhr

### **KRAV MAGA Modul M2 (Mike 2) Vertiefung (MilKrav) 28.06.2025 ( MILNahkampf ) , 4 Stunden**

Das Modul M2 Seminar befasst sich mit Krav Maga als Soldat (Bewaffnet)

Inhalt des Seminars

- Abwehr gegen Messerattacken mit Gewehr / Pistole
- Verteidigung gegen verschiedene Formen von Angreifen mit Gewehr, Pistole
- Verteidigung gegen Messerangriffe in schwierigen Settings: enge Räume, sitzende Position etc.
- Abwehrtechniken gegen mehrere Angreifer, die mit Stichwaffen bewaffnet sind
- Take down and Control des Angreifers

Sie sollten zusätzlich mitbringen:

Rucksack mit 3 St. PET Wasserflaschen á 1,5Liter

- wenn vorhanden Plate Carrier

Veranstaltungsort:

Fürst-Wrede-Kaserne

Uhrzeit: 10:00Uhr -14:30Uhr



**WIR SIND DIE RESERVE**  
VERBAND DER RESERVISTEN  
DER DEUTSCHEN BUNDESWEHR e.V.

## **KRAV MAGA Modul V (V.I.P) 22.09.2025, 4 Stunden**

Das Modul V befasst sich mit "Schütze deine Familie und / oder Kameraden / Freunde"

Inhalt des Seminars

Protect your Family & Friends and Comrades- Gibt garantiert eine Antwort auf die Frage "wie kann ich nicht nur mich, sondern auch meine Familie und meine Freunde effektiv verteidigen"!

4 Stunden Krav Maga Taktiken und Techniken getreu dem Motto „schütze Dich, Deine Familie und Kameraden /Freunde“

Veranstaltungsort:

Fürst-Wrede-Kaserne

Uhrzeit: 10:00Uhr -14:30Uhr

**Wer schon einmal das Modul ALPHA bei uns besucht hat, muss dieses nicht wiederholen.**