

**„Stärke kommt nicht von körperlicher Leistungsfähigkeit.  
Sie kommt von einem unbeugsamen Willen.“**

Mahatma Gandhi



Foto: C.Möller

## **VI. Krav Maga-/Selbstverteidigungsseminar in Kooperation mit RAG'en/RK SAN Norddeutschland (VVag mit UTE)**

**In diesem Zusammenhang sprechen wir besonders Sanitätspersonal an.**

Die RAG Krav Maga/Selbstverteidigung bietet im Auftrag der Landesgruppe Hamburg eine ganztägige Stationsausbildung zum Erlernen von Grundlagen und Techniken gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe an.

**Samstag, 17. Mai 2025**

**Zeit:** 09:00 – 21:00Uhr

**Ort:** Sporthalle der Reichspräsident-Ebert-Kaserne,  
Osdorfer Landstr. 365, 22589 Hamburg

**Hinweis:** Eintreffen bis 08:45 Uhr. Teilnahme erst ab 16 Jahren möglich.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Verdacht auf Infektion mit COVID 19 oder bei erkältungsähnlichen Symptomen ist von einer Teilnahme abzusehen.

**Ausrüstung:** Feldanzug Grundform gem. Zentralrichtlinie A1-2630/ 0-9804-1  
Anzugsordnung für Soldaten\*innen der BW Nr. 214-216 (Zivilisten in geeignetem Sportzeug), sowie für drinnen Hallenturnschuhe mit heller Sohle!

**Verpflegung:** Für das Seminar inkl. Verpflegung (beinhaltet kleines Frühstück, warmes Mittagessen und abends Grillen sowie Softdrinks) wird vorab eine Umlage von 9,00 € erhoben.

**Gesamtleitung:** Michael Kruse, OF d.R.

**Leitung Ablauf/Anmeldung:** Beate Brandt, HG. d.R.

**Anmeldung** bis zum **09.05.2024** per E-Mail an [hamburg@reservistenverband.de](mailto:hamburg@reservistenverband.de) und parallel an HG d.R. Beate Brandt über [beabra31@gmail.com](mailto:beabra31@gmail.com) . Nach erfolgter Anmeldung werden per E-Mail die Bank-/PayPal Daten für die Vorauszahlung bekannt gegeben.

Anreisende mit Fahrzeug geben bitte bei der Anmeldung ihr Kfz-Kennzeichen an.

Nichtmitglieder des VdRBw sind nicht über den Verband versichert und trainieren auf eigenes Risiko.

**Ablauf:**

0830–0900 Einschleusung

0900–0930 Einweisung in den Ablauf und Aufwärmtraining

**Themen bei den Stationen:** Verteidigung gegen Schläge, Würgegriffe, bewaffnete Attacken (Messer, Pistole, Schlagstock), Bodenkampf sowie Carjacking

0930–1200 Stationsausbildung

1200–1300 Körperpflege, anschließend Mittag

1300–1500 Stationsausbildung

1500–1530 Kleine Pause

1530–1700 Stationsausbildung

1700–1730 Körperpflege

1730–2100 gemeinschaftliches Grillen