

**„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 und parallel an HG d.R. Beate Brandt über 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