



Krav Maga

Krav Maga ist ein aus Israel stammendes, ausschließliches Selbstverteidigungssystem. Der Kurs ist offen für jedes Alter, sowohl Kinder als auch Erwachsene.

Wer sich mit KravMaga befasst, erlernt vordergründig Techniken und Prinzipien der Selbstverteidigung, verbessert die eigenen konditionellen und die koordinativen Fähigkeiten und trägt zur Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung bei.

Damit einhergehend entwickelt er oder sie aber eben auch die Kompetenzen sich schwierigen Situationen zu stellen und darin zu behaupten. Man übt sich darin, behutsam mit sich und anderen umzugehen, lernt Verantwortung für die eigenen Handlungen zu übernehmen und sich für die eigenen Ziele einzusetzen. Viele Dinge, die wir im Kampfsport tun, vieles was wir lernen und entwickeln bekommt eine Bedeutung für das alltägliche Leben. Sie bewirken einen Gewinn für die alltäglichen Situationen. Das Trainieren körperlicher Auseinandersetzungen schärft das Bewusstsein über das eigene Selbst und dessen Fähigkeiten.