



TV Bochum-Brenschede 1911 e.V.

Krav Maga/ Selbstverteidigung für Frauen

Krav Maga ist ein reines Selbstverteidigungssystem, abgeleitet aus dem Kampfsport des israelischen Geheimdienstes. Vom Selbstschutz bis zum Opferschutz birgt das System Lösungen für Bedrohungen und Angriffe (mit oder ohne Waffen, gegen einen oder mehrere Angreifer) aus allen nur erdenklichen Situationen und Positionen. Krav Maga bietet für alle Situationen (harte, aber auch weichere) Lösungen an. Im Fokus werden auch speziell Situationen ausgehend von einem Angreifer gegen Frauen stehen, d.h. vom Haare ziehen, über Dominanzgesten wie Würgen hin zu Vergewaltigungssituationen. Wer einen sportlichen Ausgleich sucht, seine Stressresistenz erhöhen und gleichzeitig den Synergieeffekt der effektiven Selbstverteidigung mitnehmen möchte, ist bei Krav Maga genau richtig.

Wann: Montag, 19:30-21:00 Uhr ab dem 27.10.2025

Wo: Gymnastikhalle des neuen Gymnasiums Bochum, Querenburger Str. 45

Das Angebot findet in **Kursform** statt, d.h. 10 x, danach mit erneuter Anmeldung.

Die Kosten für Vereinsmitglieder pro Kurs liegen bei 30 Euro,

für Nicht-Vereinsmitglieder bei 50 Euro

Die Anmeldung erfolgt unter: tvbrouvel@web.de bitte unter Angabe der Daten: Name, Alter, Vereinsmitglied oder nicht, Kontaktdaten bis zum 5.10.2025

Die Überweisung bitte erst nach Bestätigung der Anmeldung auf das Konto:

Turnverein Bochum-Brenschede IBAN DE62 4305 0001 0003 3023 12