



Neue Seminarreihe

"Krav Maga Basic"

Zu Beginn des neuen Jahres startet in der Landesgruppe Bremen, für seine Mitglieder, die neue Seminarreihe

"Krav Maga Basic"

Bei Krav Maga (Hebräisch für Kontakt - Kampf) handelt es sich um das offizielle Nahkampfsystem der israelischen Streitkräfte (IDF).

Dieses wurde vor allem für den militärischen Bereich entwickelt, später jedoch auch für den behördlichen und zivilen Bereich angepasst.

Thematisiert werden in dieser Seminarreihe unter anderem:

- Schlag- und Tritttechniken,
- Abwehr von Kontakt- und Distanzangriffen,
- sowie die Verteidigung am Boden.

Geleitet wird das Training von Rodney Unruh.

Das Training findet in regelmäßigen Abständen jeweils sonntags von 11.00 - 12.30 Uhr in der Sporthalle der Lucius-D. Clay Kaserne in Garlstedt statt.

Mitzubringen sind hierzu angemessene Sportkleidung und -schuhe, Handtuch und Getränk.

Anmeldungen ab sofort
über die [Landesgeschäftsstelle](#)

Geplante Termine:		
18. Februar 2018	11. März 2018	08. April 2018
27. Mai 2018	24. Juni 2018	22. Juli 2018
19. August 2018	09. September 2018	21. Oktober 2018
04. November 2018		09. Dezember 2018

Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V.

-Landesgeschäftsstelle Bremen-

Lucius-D. Clay-Kaserne

Bremerhavener Heerstr. 10

27711 Osterholz-Scharmbeck

+49 (0) 176 15 31 77 33

bremen@reservistenverband.de

KRAV MAGA BREMEN



200% VERTEIDIGUNG



Rodney Unruh

examiniertes Sportpädagoge
Headinstructor Krav Maga Bremen
Fullinstructor Krav Maga
Chief Instructor Global Kapap Germany
Coach für Functional Training
Schwarzgurt im Ju Jutsu

rodney@krav-maga-bremen.de

www.kravmagabremen.de

[facebook](#)