

# Eltern-Kind- Selbstverteidigungskurs - Defense Combat



Defense Combat ist ein realitätsorientiertes Selbstverteidigungssystem, welches hilft ein Gefühl von Sicherheit zu geben und das Selbstvertrauen erheblich zu steigern. Selbstverteidigung ist kein Kampfsport und keine Kampfkunst, sondern muss einfach und für jeden – egal ob Mann, Frau oder Kind, alt oder jung – in kurzer Zeit anwendbar sein und hat das Ziel, möglichst unverletzt aus der Situation zu kommen. Daher trainieren wir dynamisch unter Einsatz der Bodymechanik und realistischen Bedingungen. Wir zeigen keine starren Techniken oder „einfrierende“ Gegner, Techniken müssen unter Druck funktionieren, alles andere ist Vorbereitung auf Versagen.

Unser Training beinhaltet das Erkennen von Gefahrenlagen, Aufmerksamkeit, Abstand, Ausweichen (Flucht), Handeln in verschiedenen Distanzen (Schlag-, Tritt-, Clinch-, Grapplingdistanz) und taktisches Verhalten nach einem Angriff. Das System ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Wir empfehlen eine Teilnahme mit Ihrem Kind ab 9 bis 10 Jahren.

<b>Dozent</b>	Jens Kleinschmidt
<b>Kurs</b>	261G30212
<b>Termin</b>	Samstag, 09.05.2026
<b>Uhrzeit</b>	10:00 bis 14:30 Uhr
<b>Kursort</b>	vhs in Greifswald
<b>Entgelt</b>	Kind ermäßigt 37,31 € Erwachsener 53,30 €

## **Der Eltern-Kind-Kurs enthält folgende Schwerpunkte:**

- Erkennen und Vermeiden von Gefahrenlagen
- spezielles Kindertraining, Vorbereitung, Mindset, Selbstverteidigungstechniken, taktisches Verhalten
- Zusammenarbeit von Eltern und Kind bei gemeinsamen Bedrohungen, strategisches Vorgehen, Flucht und Selbstverteidigungstechniken

**Hinweis:** Im Rahmen des Szenariotrainings kommt es zu aggressiven und vulgären Kommunikationsformen, welche einer realen Bedrohungslage spiegeln. Dies ist Teil des Trainings und kann auf empfindliche Personen verstörend wirken.

**Hier direkt buchen:**



**Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gern.**

## **Arbeitsstelle Greifswald**

Martin-Luther-Straße 7a

17489 Greifswald

**Tel.:** 03834-8760 4830

**E-Mail:** vhs-Greifswald@kreis-vg.de

**www.vhs-vg.de**