

# Realistische Selbstverteidigung - 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 jede und jeden in kurzer Zeit anwendbar sein - mit dem 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/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet

<b>Dozent</b>	Jens Kleinschmidt
<b>Kurs</b>	252G30207
<b>Termin</b>	Samstag, 08.11.2025
<b>Uhrzeit</b>	10:00 bis 14:30 Uhr
<b>Kursort</b>	vhs in Greifswald
<b>Entgelt</b>	53,30 €

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](http://www.vhs-vg.de)