



## Polizeisportverein Duisburg Krav Maga & Combat Systema Seminar

### **Two methods, one goal – SURVIVE!**

Wir freuen uns, euch zusammen mit der Abteilung Combat Systema, zu einem kostenlosen Seminar in Duisburg einladen zu dürfen.

Combat Systema ist ein modernes, wissenschaftlich basiertes Selbstbehauptungssystem. Gegründet wurde es 2010 von dem Kanadier Kevin Secours. Combat Systema umfasst Kenntnisse über effektive Biomechanik, Körperstruktur, Psychologie, Deeskalationstraining, Schläge, Tritte, Hebel, Takedowns, Bodenkampf, Training mit und ohne Hilfsmittel etc..

Krav Maga kommt aus dem israelischen und bedeutet Kontaktkampf. Hier beschränkt man sich auf Techniken, die in Hochstressphasen abrufbar sind. Beide Systeme arbeiten mit nicht kooperativen Partnern.

Zwei verschiedene Ansätze und doch ist das Ziel, das selbe - Überleben in Stresssituationen.

Das Seminar unterteilt sich in zwei Teile von je 1:30 Stunden pro Gruppe.

Bei Interesse bitten wir um eine kurze Anmeldung unter [info@krav-maga-team-niederrhein.com](mailto:info@krav-maga-team-niederrhein.com) oder [info@combat-systema.de](mailto:info@combat-systema.de)

**Wann:** 23. März 2019

**Uhrzeit:** 16:00 - 19:00 Uhr

**Referent:** Volker Heckt / Henning Wirtz

**Wo:** Gertrud Bäumer Berufskolleg, Eingang der Halle gegenüber der Kammerstr Höhe 50 D – 47057 Duisburg. Die

**Teilnehmer:** ab 16 Jahren. Bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht nötig.

**Ausrüstung:** Trainiert wird in Sportsachen mit Hallenschuhen.

**Kosten:** Keine

**Infos :** Per email [info@krav-maga-team-niederrhein.com](mailto:info@krav-maga-team-niederrhein.com)  
[info@combat-systema.de](mailto:info@combat-systema.de)

**Anmeldung:** Bitte im Vorfeld unbedingt unter den o.g. Email Adressen anmelden.,