

## Kursangebote

### KRAV MAGA—Taktische Selbstverteidigung

#### 1. Schnupperkurs für Jugendliche von 14—16

Jeweils Mittwochs von 17.30h—18.45h, beginnend ab dem 21.11.—19.12.2018, kostenfrei, im Bürgerhaus Offheim (Sportlereingang am Sportplatz)

**Trainer:** Olga Lebenbrick und Anna Fetter-Litt  
In 2019 als **Halbjahreskurs für Jugendliche**, jeweils Mittwochs von 17.30h—18.45h, beginnend ab dem 16.01.2019 bis zu den Sommerferien

#### 2. Schnupperkurs für Anfänger ab 17 Jahre,

Jeweils Montags von 20h—21.30, beginnend ab dem 19.11.2018—17.12.2018, kostenfrei, im Bürgerhaus Offheim (Sportlereingang),

**Trainer:** Alexander Lebenbrick und Nikolaj Müller  
In 2019 als **Halbjahreskurs für Anfänger**, jeweils Montags von 20.00h—21.30h, beginnend ab dem 14.01.2019 bis zu den Sommerferien

#### 3. Halbjahreskurs für Fortgeschrittene ab 17 Jahre,

jeweils Mittwochs von 19.00h—20.30h, im Bürgerhaus Offheim (Sportlereingang am Sportplatz)

Der Kurs läuft bereits und beginnt nach den Weihnachtsferien wieder als Halbjahreskurs ab dem 16.01.2019

**Trainer:** Wolfgang Blaes und Joachim Blaes

#### Kosten, Gebühren für einen Halbjahreskurs:

Vereinsmitglieder 42 € (plus Jahresbeitrag 60 €)

Nichtmitglieder 120 €

## Sonstiges



**TURN  
VEREIN  
OFFHEIM**



#### Turnverein 1912 Offheim e. V.

Hermann Weimer, Vorsitzender

Dietkircher Str. 6

65555 Limburg-Offheim

06431/54227

0170/4142050

info@tv-offheim.de

[www.tv-offheim.de](http://www.tv-offheim.de)

# KRAV MAGA

Taktische Selbstverteidigung



**Turnverein 1912 Offheim e. V.**

[www.tv-offheim.de](http://www.tv-offheim.de)

## Infos

Der Turnverein Offheim hat in 2017 begonnen, aufgrund zunehmender Gewaltbereitschaft in der Bevölkerung, einen Kurs für eine taktische Selbstverteidigung einzuführen. Unterrichtet wurde durch 2 Trainer „KRAV MAGA“ (ein israelisches Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem), was als harte Selbstverteidigung anzusehen ist. Um den Kursteilnehmern in der Bedrohungssituation die Möglichkeit zu geben auch softere Techniken anzuwenden, wurde der Kurs um Techniken aus dem Allstylefighting mit der Anwendung von Nervendruckpunkten ergänzt.

In dem **Anfänger- und Jugendkurs** werden einfache, aber effektive Verteidigungstechniken vermittelt, um sich gegen Angriffe verteidigen zu können. Insbesondere sind dies: Schlagtechniken, Tritttechniken, Verteidigung gegen Schläge und Tritte, Befreiung aus Griffen, Umklammerung und Würgegriffe, Jacke fassen, Selbstverteidigungstaktiken und Anwendungstechniken, Kämpfen aus verschiedenen Lagen und in verschiedenem Umfeld, Techniken zum Schutz des Partners oder Kind, Szenariotaining (z.B. Überfall in der Unterführung, an der Bushaltestelle).

Der **Kurs für Fortgeschrittene** baut auf den Anfängerkursen auf und zeigt weitere Techniken; in allen Kursen kommen Pratzen und ein Vollschutzanzug zum Einsatz.

Die zur Anwendung kommenden Techniken sind keiner bestimmten Kampfkunst zuzuordnen, es ist vielmehr eine Bündelung von Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten, ausschließlich zur Selbstverteidigung. Vorkenntnisse sind in den Anfängerkursen nicht erforderlich, jedoch ist eine angemessene Grundfitness notwendig.

Weitere Infos gibt es bei den Trainern; gehen Sie einfach mal zu den Schnupperkursen.

## Bedingungen

Der Turnverein Offheim lässt die Trainings ausschließlich durch zertifizierte Trainer durchführen.

Die vom Turnverein Offheim durchgeführten Trainings sollen die Teilnehmer befähigen, sich selbst wirksam oder andere Personen wirksam verteidigen zu können. Im Rahmen der hierzu notwendigen, praktischen Übungen kann trotz größtmöglicher Sorgfalt nicht ausgeschlossen werden, dass es ähnlich wie bei der Ausübung von Kampfsportarten zu Verletzungen von Teilnehmern kommt. Unter Anerkennung dieses Umstandes gelten für die Teilnahme folgende Grundsätze und Bedingungen:

*Jeder Teilnehmer muss eine eigene Kranken- und/oder Unfallversicherung haben, welche etwaige Verletzungen im Zusammenhang mit seiner Teilnahme an den Selbstverteidigungskursen abdeckt.*

*Der Turnverein Offheim hat darüber hinaus über den Landessportbund Hessen einen Sportversicherungsvertrag mit der ARAG, sowohl für Mitglieder und Nichtmitglieder, abgeschlossen. Die Versicherungsbedingungen sind auf der Internetseite des Turnverein Offheim [www.tv-offheim.de](http://www.tv-offheim.de) zu ersehen. Im Rahmen dieser Bedingungen besteht eine Haftung.*

*Eine Haftung für etwaige Schäden, die aus den praktischen Übungen entstehen, besteht weder für die Teilnehmer untereinander noch gegenüber den Trainern. Dieser Haftungsausschluss gilt im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen nicht für Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit.*

*Für den Teilnehmer gilt weiterhin, dass keine gesundheitlichen Bedenken hinsichtlich der Teilnahme bestehen, insbesondere keine akuten Erkrankungen des Atem-, Herz-, oder Kreislaufsystems oder Epilepsie.*

## Bedingungen

*Ebenso gilt, dass der Teilnehmer nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Betäubungsmitteln oder Medikamenten steht. Sollte die gesundheitliche Verfassung nicht eindeutig sein, so hat der Teilnehmer vorher einen Arzt zu konsultieren.*

*Als selbstverständlich gilt auch für Teilnehmer, dass sie nicht wegen Straftaten im Zusammenhang mit Gewaltanwendung gegen Personen oder Sachen vorbestraft sind und keine laufenden Ermittlungsverfahren aufgrund solcher Strafen bekannt sind.*

*Die Trainer sind berechtigt einen Teilnehmer bei Nichtbeachtung der Trainingsanweisungen von der weiteren Teilnahme auszuschließen. Dies gilt auch in Fällen von vom Teilnehmer im Rahmen des Trainings begangener strafbarer oder sozialschädlicher Handlungen. Die Erstattung der Teilnahmegebühr in diesen Fällen ist ausgeschlossen.*

