

## 261-4681 Verteidigung im Nahbereich und in engen Räumen wie Zug, Gaststätte oder Club

Beginn	Sonntag, 22.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	23,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Thomas Saffnauer
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

In diesem Seminar liegt der Fokus im Nahbereich und engen Räumen. Was tun wenn man nicht gleich weglaufen kann? Wir trainieren unterschiedliche Situationen, in denen der Angreifer/die Angreiferin direkt vor uns steht. Wie verhalte ich mich bevor es handgreiflich wird, was kann ich tun wenn er/sie zuschlägt oder wie unterbinde ich einen bevorstehenden Angriff. Diese unterschiedlichen Situationen werden wir in Szenarientrainings üben.

**Voraussetzung:** Keine körperlichen Einschränkungen, gesundes Herz-Kreislauf-System.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Sportkleidung und Schuhe, die für die Halle geeignet sind (keine Absätze, nicht abfärbende Sohlen), Getränk, Handtuch.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.03.2026	10:00 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)