

262-4680 Verteidigung gegen Messerangriffe

Beginn	Sonntag, 22.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	26,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Thomas Saffnauer
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Was kann ich tun um im Vorfeld, kurz vor einem Angriff oder bei einem direkten Angriff unbeschadet aus dieser Situation zu kommen? Wir lernen taktisches Verhalten und Vorgehensweisen. Dabei integrieren wir u. a. Hilfsmitteln, die ich sowieso bei mir trage oder die in meiner unmittelbaren Nähe greifbar sind. Wir lernen gezielt zu treten, Blocktechniken und dem Angreifer zuvorzukommen.

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, ein kleiner Rucksack, gefüllt mit weicher Bekleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2026	10:00 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)