

Ausbildungslehrgang BJJ/Bodenkampftechniken und komplette Waffenabwehr

Am **12.10.2025** findet in **Höfingen/Leonberg** die Ausbildung BJJ/Bodenkampftechniken sowie Waffenabwehr und Alltagsgegenstände statt.

Der Lehrgang eignet sich für alle Kampfsportler, Sicherheitskräfte, Lehrpersonal, und sonstige Interessenten.

Das Ziel der Ausbildungslehrgänge ist, dass geeignete Personen in die Lage versetzt werden, Kurse und Unterrichtseinheiten im Bereich Selbstverteidigung und Gewaltprävention / Selbstbehauptung, Selbstschutz selbstständig durchzuführen. Dies ist für alle Vereine, Verbände oder Institutionen sehr interessant, aber auch für Lehrer, Erzieher, Gruppen- oder Übungsleiter, Trainer, Pädagogen, Sozialarbeiter, Rettungskräfte, Security-Mitarbeiter, und Kampfsportler, die Ihren Horizont erweitern wollen.

Das Erlernen von Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) und Waffenabwehr kann aus mehreren Gründen wichtig sein:

1. **Selbstschutz:** Es erhöht die Fähigkeit, sich in gefährlichen Situationen effektiv zu verteidigen, insbesondere bei Angriffen mit Waffen, was das Risiko von Verletzungen oder Schaden reduziert.
2. **Situationsbewusstsein:** Das Training fördert die Aufmerksamkeit für potenzielle Gefahren und schärft die Reaktionsfähigkeit in unerwarteten Situationen.
3. **Selbstvertrauen:** Die Fähigkeiten, sich selbst verteidigen zu können, stärken das Selbstvertrauen im Alltag.
4. **Physische Fitness:** Beide Trainingsarten verbessern Kraft, Flexibilität und Ausdauer.
5. **Geistige Stärke:** Sie fördern Disziplin, Konzentration und Durchhaltevermögen.

Prävention: Durch das Wissen um Verteidigungstechniken kann man potenzielle Angreifer abschrecken. Insgesamt tragen diese Fähigkeiten dazu bei, sowohl die physische Unversehrtheit als auch das Sicherheitsgefühl zu erhöhen.

Die Kosten belaufen sich bei diesem Lehrgang auf 165.– Euro (inkl. Ausbildungszertifikat, Ausbildungsbrevier / Handbuch mit den jeweiligen Themen, USB-Stick/Link der Techniken).

Datum: 12.10.2025, Zeit: 10.00 Uhr bis ca. 16.00./16.30 Uhr

Ort: TSV Höfingen Am Wäschbach 14 71229 Leonberg-Höfingen

Leitung: Kelly Nico Sach, **6.DAN Ju Jitsu**, Realistische Selbstverteidigung, 6.DAN Goshin Jitsu, 3. DAN Karate, Krav Maga Experte und Kyusho / Nervendruckpunkt Instructor

Ausbildungsgebühr: 165.– Euro

Kleidung: lockere Kleidung / Sportkleidung / Gi

Anmeldeschluss: Donnerstag 09.10.2025

Anmeldung unter: Bundesverband Selbstverteidigung e.V.:

Email: bvselbstverteidigung@gmail.com

www.bundesverband-selbstverteidigung.de

