

Selbstverteidigungstraining bei Messerangriffen

Mit Ekaterina Schmeller

**Samstag 21. März 2026
12:00 – 16:00**

Lerne die Kunst der Selbstverteidigung bei Messerangriffen: schütze dich effektiv in gefährlichen Situationen. Unsere Trainerin Ekaterina Schmeller vermittelt dir fundierte Techniken und Strategien, um dich sicher und selbstbewusst zu verteidigen. Schwerpunkte des Kurses sind effektive Verteidigungstechniken ohne und mit Hilfsmitteln, sowie Taktiken zur Deeskalation und Flucht. Das Training sieht Bezug zu realistischen Szenarien vor, daher gilt wie immer, wenn es um Gewalt geht, eine Triggerwarnung. Der Kurs ist leider nicht für Dich geeignet, wenn Du akut Ängsten vor Angriffen ausgesetzt bist oder solche erlebt hast.

Ekaterina ist zertifizierte Selbstverteidigungstrainerin vom TSV Germering.

Bitte kommt in gemütlicher Kleidung und bringt euch einen kleinen Snack mit.

Wasser wird vor Ort gestellt - andere Getränke können erworben werden.

Teilnahmegebühr: 30€, gerne bar im Kofra oder per Überweisung auf unser Konto IBAN: DE77 3702 0500 0007 8055 00 („Selbstverteidigung“)

Nur mit Anmeldung und kurzem Gespräch. E-Mail an kofra1@mnet-online.de. Kursgröße min. 5 und max. 12 Teilnehmerinnen.

KOFRA, Baaderstr. 30, 80469 München, Tel: 2010450,
kofra-muenchen@mnet-online.de, www.kofra.de



KOFRA wird gefördert durch die Landeshauptstadt München, Sozialreferat Stadtjugendamt